

# ڈر اور خوف پر فتح

زندگی کا کوئی بھی میدان ہو، ڈر اور خوف  
آپ کے ہڑھتے ہوئے قدموں کو روک سکتا ہے

شاہین اقبال

ASIA BOOKS

- کیا آپ کو یہ خوف ہے کہ آپ کامیاب نہیں ہوں گے؟
  - کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟
  - کیا آپ معاشرتی رابطوں اور لوگوں کے ساتھ میل جول سے ڈرتے ہیں؟
  - کیا آپ کو نامعقول اور بلا جواز قسم کے خوف کا سامنا ہے؟
  - کیا آپ اندھیرے یا نام نہاد دُجن، بھوتوں اور رُوحوں اور آسیب وغیرہ سے خوف زدہ ہیں؟
  - کیا آپ سنسان اور ویران جگہوں پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں؟
  - کیا آپ بند کمرے یا دوسری بند جگہوں میں گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں؟
  - کیا آپ کسی اونچی دیوار یا کسی اور بلند جگہ پر کھڑا ہونے سے ڈرتے ہیں؟
- اس کتاب میں ماہر نفسیات ڈبلیو جے۔ مک برائیڈ (W.J. Mc Bride) نے بتایا ہے کہ اس قسم کے اذیت کنی دوسری طرح کے ڈر، خوف، وہم اور خدشات سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ڈر اور خوف دراصل کیا چیز ہے۔ اس کی ابتدا کیسے ہوتی ہے اور اس پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔

انسانوں میں عجیب و غریب قسم کے خوف پائے جاتے ہیں، یہ ڈر اور خوف صرف عام لوگوں تک محدود نہیں بلکہ کئی مشہور لوگ بھی مختلف طرح کے شدید خوف محسوس کرتے رہے ہیں۔

○○○

- برطانیہ کا شاہ جیمز شدید اعصابی خوف میں مبتلا تھا اور تلوار دیکھ کر خوف زدہ ہو جایا کرتا تھا۔ جب اُسے ٹائیٹ کے اعزاز کے طور پر تلوار دی جا رہی تھی تو اُس کے ہاتھ خوف سے کچکپا رہے تھے۔
- جب بجلی کڑکتی تھی تو یونان کے فرماں روا سیزر کا تمام بدن کانپ جاتا تھا۔ وہ اپنے محل کے تہہ خانے میں چھپ جاتا اور اپنے کانوں کو ڈھانپ لیتا تھا کہ وہ بادلوں کے گرجنے کی آواز نہ سُن سکے۔
- اریسمس مچھلی دیکھ کر ڈر جایا کرتا تھا اور پاسکل تو سینکڑوں چیزوں سے خوفزدہ رہا کرتا تھا۔ شہنشاہ فریڈرک اعظم ہر قسم کے نئے کپڑوں اور نئے یونیفارم سے نفرت کیا کرتا تھا۔
- مشہور سائنسدان نیوٹن پانی سے بہت ڈرتا تھا۔ اور شہرہ آفاق موسیقار موزارٹ ڈھول تاشے کی آواز سُن کر فوراً بھاگنے کی کوشش کرتا تھا۔
- معروف فلسفی شوپن ہار بلیڈ دیکھ کر کاٹنے لگتا تھا اور نامور دانشور اور ادیب کارلائل کسی بھی دکان میں داخل ہونے سے گھبراتا تھا کیونکہ وہ دکاندار کا سامنا نہیں کر سکتا تھا۔
- خوفناک کہانیاں لکھنے والا مشہور ادیب ایڈگر ایلن پو اندھیرے سے سخت ڈرتا تھا اور شہرہ آفاق فرانسیسی افسانہ نگار موسپاں دروازے کی آواز سُن کر خوفزدہ ہو جایا کرتا تھا۔

نفسیات کے مشہور پرائیڈ ہاکس کی مشہور آفاق کتابوں میں

ایک نیا اضافہ

# ڈر اور خوف پر فتح

ڈبلیو۔ جے۔ میک برائیڈ

شاہین اقبال (ایم۔ اے)

پوسٹ بکس نمبر 554

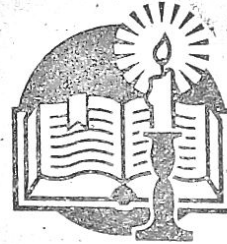
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

ایڈیشن

قیمت 40 روپے

## فہرست

- 9 پہلا باب  
ڈر، خوف اور بچہ
- 19 دوسرا باب  
خوف اور احساس کتری
- 31 تیسرا باب  
خوف، بے چینی اور اضطراب
- 43 چوتھا باب  
خوف اور فوبیا
- 55 پانچواں باب  
خوف اور قوت ارادی



All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopyings, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher.

## ASIA BOOKS

P.O. Box. 554. 148-3, Sehgal street  
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.  
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110

Ph: 051-2518699  
051-5120611

Several Editions: 1985 onwards  
This Edition: 2012

Printed at

Marshal Printers, Rawalpindi

Our books are available at all leading booksellers. List given at the end of this book. If not available write to us directly.

جن بک ہلز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں  
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں



## پیش لفظ

انسانی نفسیات کے بارے میں تحقیقات سے ایک فائدہ یہ بھی ہوا ہے کہ اس میں ڈر اور خوف کے مطلب اور اہمیت پر واضح طور پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایک زمانے میں یہ تسلیم شدہ رائے تھی کہ خوف انسان کا بڑا دشمن ہے۔ یہاں تک کہ آج کے دور میں بھی بعض مہذب اور تعلیم یافتہ لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں۔ ایک ممتاز اور مشہور مصنف نے اپنی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ ”ڈر اور خوف انسانی ذہن کی سوچ اور خواہشوں کا قاتل ہے۔ ڈر نہ صرف انسانی ترقی کا دشمن ہے بلکہ اس سے ایک شخص روحانی طور پر بھی متاثر ہوتا ہے۔“ لیکن یہ کہنا بے جا نہ ہو گا کہ یہ سوچ مکمل طور پر صحیح نہیں ہے۔

ڈر اور خوف کے بارے میں لوگوں کے ذہنوں میں کچھ غلط فہمی پیدا ہو گئی ہے کیونکہ فطری اور غیر فطری خوف میں کوئی تفریق یا تمیز روا نہیں رکھی جاتی۔

فطری خوف کسی شخص یا حالات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جس سے خطرے کی سی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔

لیکن فطری خوف سے کسی شخص کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا جب تک کہ بعض مخصوص حالات پیدا نہ ہوں جیسا کہ کسی غیر معمولی صورت حال کی وجہ



## ڈر، خوف اور بچہ

ڈر اور خوف کو سمجھنے اور اُس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ابتداء ہی سے اِس پر توجہ دی جائے۔ کیونکہ زیادہ تر خدشات اور خوف کی ابتداء بچپن ہی سے ہوتی ہے۔

اگر بچپن میں کسی چیز کا ڈر یا خوف دماغ میں بیٹھ جائے تو وہ برسوں تک ذہن میں موجود رہتا ہے اور جلد یا بدیر کسی بحران یا خطرے کے وقت یہ خوف جو برسوں سے ذہن کے پردے میں چھپا ہوتا ہے ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے اور پھر اس سے انسان کا ذہن اور سوچ متاثر ہوتی ہے۔

تاہم اگر ذہن کی بنیاد مضبوط ہو، بچے میں شروع ہی سے خود اعتمادی، ہمت اور جرأت، محبت اور خلوص اور دُور اندیشی کا جذبہ بھرا جائے تو اس کی ذہنی اور جسمانی نشوونما مضبوط اور توانا ہوگی اور وہ ہر قسم کے حالات و واقعات اور چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہوگا۔ لیکن اگر ذہن کی نشوونما صرف ریت پر ہو، بنیاد کمزور ہو، خود اعتمادی کا فقدان ہو اور ذہن میں کوئی فیصلہ کرنے یا قدم اٹھانے کی ہمت نہ ہو تو زندگی جب بھی کسی طوفان سے ہمکنار ہوگی ذہن کی یہ کچی عمارت ڈھیر ہو جائے گی۔

بچے کو اچھے اور بُرے کی تمیز ابتدائی چند برسوں میں اپنے ارد گرد کے

سے پیدا ہونے والا خوف و ہراس۔ تاہم یہ صورت حال صرف اُس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب خطرے کے وقت کسی شخص کو کسی خوف کا احساس نہ ہو۔

خطرے کا احساس ہمارے جسم اور ذہن کی تمام مخفی قوتوں اور طاقتوں کو جگا دیتا ہے اور اسی کیفیت کی وجہ سے انسان خود کو خطرے سے نکالنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

تاہم غیر فطری خوف جس کا کوئی جواز یا مقصد نہیں ہوتا انسان کو نقصان پہنچاتا ہے جیسا کہ مثال کے طور پر دُنیا میں ایسے بہت سے لوگ ہیں جن کو یہ خوف تنگ کئے رکھتا ہے کہ اُن کے دوست انہیں بیوقوف کہتے ہیں جس پر وہ خود بھی شرمندہ رہتے ہیں۔ اس خوف میں کوئی خطرناک صورت حال نہیں ہے لیکن اس قسم کے خوف سے وہ اپنا دامن نہیں چھڑا سکتے اور وہ تمام زندگی اس قسم کے نادیہ ڈر اور خوف کا شکار رہتے ہیں۔

اس کتاب میں ہم اس موضوع پر بحث کرتے ہوئے اِس قسم کی کیفیت کی وجوہات اور علامتوں پر روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

۰ ۰ ۰



ایضاً ایس

آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

حالات اور واقعات سے ہوتی ہے اور اس پر بچے کی آئندہ زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔

ذہن پر جو چیز سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہے یا ایک بچے کے ذہن میں جو چیز بیٹھ جاتی ہے وہ خوف ہے۔ ماہرین نفسیات کی رائے ہے کہ پیدائش کے بعد بچے کے چھوٹے سے ذہن میں صرف دو خوف ہوتے ہیں ایک اونچی آواز کا خوف اور ایک گرنے کا خوف۔ آپ نے محسوس کیا ہو گا اگر آپ کبھی بچے سے لپٹنی نئے پیدا ہونے والے بچے سے جس نے دنیا میں تازہ تازہ آنکھ کھولی ہو اونچی آواز میں بولیں گے تو وہ زور سے رو پڑے گا۔ اس طرح اُسے ہمیشہ یہ خوف بھی رہتا ہے کہ کہیں میں گرنے پڑوں۔

یہ ایک قدرتی امر ہے کہ بچہ جب دنیا میں آتا ہے تو اس میں عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ وہ ایک ایسی دنیا سے ہو کر آتا ہے جہاں مکمل خاموشی اور تحفظ ہوتا ہے۔ دنیا میں قدم رکھتے ہی وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے۔

جوں جوں بچے میں شعور پیدا ہوتا ہے کئی قسم کے ڈر اور خوف اُس کے سامنے ظاہر ہوتے ہیں۔ اس موقع پر بچے کو اس ماحول سے نکالنے کی ضرورت ہے اور اُس میں تحفظ اور حفاظت کا احساس پیدا کرنا ہو گا۔

بچے کے ذہن میں سب سے بڑا خوف تاریکی یا اندھیرے کا ہوتا ہے اور اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ اب یہ ایک طے شدہ بات ہے کہ ہم

اپنے تحت الشعور میں وہ تمام خوف دبائے رکھتے ہیں جن سے کبھی نسلی انسانی دوچار رہی تھی۔ ان کا اظہار ہماری عادتوں اور جہتوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ انہیں آپ نسلی انسانی کے تحت الشعور کے خوف کہہ سکتے ہیں جو ہمیں خود کو ماحول کے مطابق ڈھالنے اور ہماری بقاء میں مدد دیتے ہیں۔

ابتدائی دور میں تاریکی انسان کی سب سے بڑی حریف تھی۔ اندھیرا مختلف اشیاء کو خوفناک انداز میں پیش کرتا تھا جس سے فرار حاصل کرنا ناممکن تھا۔ اندھیرے کا خوف ابتدائی انسان کا تعاقب کیا کرتا تھا اور اسی نسلی خوف کی یاد ابھی تک اس کے لاشعور میں موجود ہے۔ بچوں میں اندھیرے کے خوف کا یہ ایک بڑا سبب ہے۔

اگرچہ یہ بات درست ہے کہ نسلی خوف کی یادیں ہماری موجودہ عادتوں پر اثر انداز ہوتی ہیں تاہم یہ ہمارے ارد گرد کا ماحول اور ہمارے تجربات ہیں جو نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اگر ایک چھوٹے بچے کو اندھیرے میں اکیلا چھوڑ دیا جائے تو اُسے ایسی ہستی سے ڈوری کا احساس ہو گا جو اس کے لئے سلامتی اور حوصلے کا

باعث ہوتی ہے۔ لیکن اگر کسی بچے کو غیر دانشمندانہ طریقے سے والدین پر زیادہ انحصار کرنا سکھایا جائے تو وہ صرف ان کی موجودگی ہی میں خود کو محفوظ سمجھے گا اور جو بھی وہ نظر سے اوجھل ہوں گے تو وہ خود کو غیر محفوظ خیال کرنے لگے گا۔

اندھیرے میں ایک حساس بچے کو ایسی صورت حال درپیش ہوتی ہے

جو اس کی محدود قوتوں کے لیے ایک چیلنج کی حیثیت رکھتی ہے۔

اُسے تصور ہی تصور میں ان دشمنوں سے نمٹنا ہوتا ہے جن سے کبھی اس کے آباد اجداد حقیقی طور پر نمٹا کرتے تھے۔

اگر یہ کہا جائے کہ خوف تصور کی پیداوار ہوتا ہے تو یاد رکھنا چاہیے کہ ایک بچے کے لیے وہ تصور حقیقی ہے جس کی تصورات کی دنیا ابھی مبہم سی تصویروں پر مبنی ہے جن کا وہ مفہوم نہیں سمجھتا۔ چنانچہ اُسے محض تصور کہہ کر نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے۔

اس بات کو زیادہ واضح انداز سے تسلیم نہیں کیا گیا کہ بڑوں کی لاشعوری حرکات اور خیالات کا بچے کے چکدر ذہن پر کیا اثر پڑتا ہے۔

گھر اور سکول دونوں جگہ بچوں کو اپنی تعلیم کے سلسلے میں ایسی جاہر ہستیوں سے واسطہ پڑتا ہے جو اپنے احکامات منوانے کے لیے ہر وقت اپنے ہاتھوں میں چھڑی اٹھائے پھرتے ہیں۔ یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ چھڑی سے دُشمندار ہونا بچے کو بگاڑنے کے مترادف ہے۔ بہت سے بچے ابتدائی دور کے اس تشدد کا نشانہ بنتے ہیں جو ان کی قدرتی نشوونما کی راہ میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ اور یہی بچے بعد میں ہر اس چیز سے نفرت کرنے لگتے ہیں جو تعلیم کے نام پر ان کے سامنے پیش کی جائے۔ یہ لاشعور ہے جو بچے کی تعلیم میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور لاشعور میں موجود اچھی اور بری یادداشتیں ان کی دور کے ماحول سے اخذ کی گئی ہوتی ہیں اور یہی لاشعوری اثرات ہیں جو اس کے ذہن کی تشکیل کرتے ہیں۔

بچہ آنکھ کھول کے جب اپنے آس پاس کے ماحول کا جائزہ لیتا ہے تو عین اُسی وقت وہ ان اثرات سے بھی متاثر ہو رہا ہوتا ہے جو اُس ماحول میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ بات قدرے مشکل ہے کہ ناخوشگوار اور چڑچڑے ماحول میں پروان چڑھنے والا بچہ ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہو۔ خوراک، جسم کو اور تعلیم دماغ کو صحت مند بناتی ہے۔ اسی طرح والدین کے یہ مثبت اور منفی نکتہ نظر اور عادتیں ہیں جو بچے کو صحت مند یا غیر صحت مند عادتیں اختیار کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔

اس سلسلے میں ایک مثال پیش کرتا ہوں:

ایک آٹھ سالہ بچہ سفر کے دوران اُس وقت حد سے زیادہ خوفزدہ ہو جاتا تھا جب گاڑی کسی سُرگ میں داخل ہوتی تھی۔ جب اس کی ماں سے دریافت کیا گیا تو اُس نے اپنے طور پر اس عمل کی یہ تشریح کی کہ یہ موروثی خوف ہے جو بچے کو ورثے میں ملا ہے۔ بچے کی ماں نے خود اعتراف کیا کہ میں خود ابھی تک اس خوف کا شکار ہوں۔ جب اُس خاتون کو مزید کریدا گیا تو اس نے بتایا کہ جب وہ سترہ سال کی تھی تو اُسے گاڑی کا ایک ایسا خوفناک حادثہ پیش آیا تھا جو ناقابل بیان ہے۔ اس حادثے کے بعد جب میں گاڑی میں سفر کرتی ہوں اور گاڑی سُرگ میں داخل ہونے لگتی ہے تو میرے ذہن کے پردے پر اس حادثے کی تصویر حرکت کرنے لگتی ہے اور میں خوفزدہ ہو جاتی ہوں اور میری اس حالت سے بچہ بھی متاثر ہوا ہے۔

چنانچہ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ یہ ایسے ہی لاشعوری اثرات ہیں جو



بڑھ کر ایسے خوف بن جاتے ہیں جن میں بھوت، اجنبی چہرے اور جانور ڈراتے ہیں۔

اس بات کی کوئی واضح شہادت نہیں ہے کہ والدین کے نفسیاتی غور اولاد کو بھی لاحق ہوں جب کہ اس بات کے حق میں کئی شہادتیں موجود ہیں کہ ہماری لاشعوری حرکات، ترغیبی جملے، نقالی کا جذبہ اور دیگر اثرات بچوں میں خوف کا سبب بن سکتے ہیں۔ غلط تربیت اور کوئی تکلیف دہ تجربہ بھی خوف کا موجب ہو سکتا ہے۔

ایسے بے بنیاد خوف کو کم کرنے اور اس سے نمٹنے کے لیے ذیل میں کچھ تجاویز تحریر ہیں جو اس سلسلے میں مددگار ثابت ہوں گی۔

1- بچے کو کبھی ڈرا دھمکا کر پڑھانے یا سکھانے کی کوشش مت کریں۔ ہزاروں بچے ذہنی طور پر محض اس لیے ناکارہ ہو جاتے ہیں کہ انہیں مار پیٹ کر یا ڈرا دھمکا کر تعلیم دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔

2- انہیں شرارتوں سے باز رکھنے کے لیے کسی مافوق الفطرت یا خوفناک چیز کا روپ مت دھاریں۔

3- اگر بچے نے کوئی غلط عادتیں اپنائی ہیں تو انہیں گناہ یا کسی بہت بڑی غلطی کا درجہ مت دیں بلکہ اُسے یوں سمجھیں کہ جب کوئی شخص کچھ سیکھ رہا ہوتا ہے تو کبھی کبھی ضرور غلطی کرتا ہے۔

4- اگر بچہ کوئی غلطی کرتا بھی ہے تو اُس سے محبت، ہمدردی اور تحمل مزاجی سے پیش آئیں۔ اس سے بچے میں اپنی غلطی کا اعتراف کرنے اور

اُسے دُور کرنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور اسے جسمانی اور ذہنی طور پر تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔

5- بچوں کے سامنے اپنے کسی نفسیاتی خوف کا مظاہرہ نہ کریں۔ بچے ایسے مظاہروں سے لاشعوری طور پر اثرات قبول کرتے ہیں۔ گھریلو زندگی میں باہمی الفت و اعتماد کی فضا برقرار رکھیں۔ پیچیدہ مسائل کے حل کے سلسلے میں اضطراب کا مظاہرہ کرنے کی بجائے دانشمندانہ طرز عمل اپنائیں۔ بے ضرر اور پالتو جانوروں سے بچوں کو ہرگز نہ ڈرائیں۔

6- بچے کے کسی خوف کا مذاق نہ اڑائیں۔ یہ خیالی خوف بچے کے لیے اتنا ہی حقیقی ہے جیسے کسی بالغ شخص کے لیے بدوق تانے ہوئے کوئی ڈاکو۔ چنانچہ بچے کا مذاق اڑانے کی بجائے اس کے خوف کو عقلی بنیاد پر دُور کرنے کی کوشش کریں ورنہ دوسری صورت میں بچے میں اپنے بے بنیاد خوف کے سلسلے میں لاچاری اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو گا۔

7- بچے کو اپنے بے بنیاد خوف دُور کرنے کے لیے آپ کے تعاون کی ضرورت ہے۔ آپ اپنی عقل و دانش اور تعلیم و تجربے کی روشنی میں بچے میں ہمت و حوصلہ پیدا کریں تاکہ وہ اُس جرأت سے بہرہ ور ہو سکے جو کسی مخصوص شے سے خوف کو اس کے حقیقی پس منظر میں دیکھنے اور اس سے نمٹنے کے لیے ضروری ہے۔

8- اگر بچہ اندھیرے سے اور خاص طور پر سوتے وقت روشنی بند کر دینے سے ڈرتا ہے تو اُس کے لیے کم روشنی کے بلب کا انتظام کریں اور اس میں یہ احساس پیدا کریں کہ آپ اس کی حفاظت کے لیے چوکس ہیں اور جب وہ شعور کی منزلوں میں قدم رکھے تو اُسے اندھیرے کی نوعیت اور ضرورت کے بارے میں آگاہ کریں۔

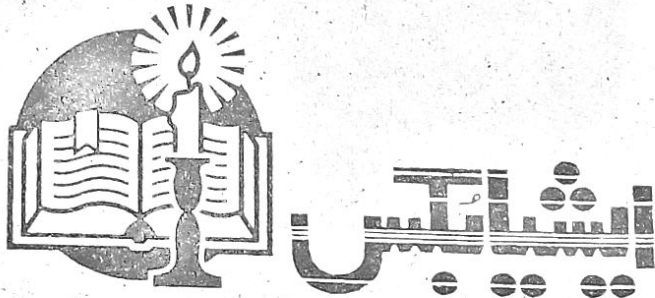
اگر کسی بچے کو زبردستی اندھیرے کمرے میں سونے پر مجبور کیا جائے اور اس کے احتجاج پر کان نہ دھرا جائے تو بچے کے ذہن میں خوف جم کے بیٹھ جائے گا جو بہت سی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ بچے میں وہ سمجھ بوجھ پیدا کریں کہ وہ اپنے خوف کو عقلی بنیادوں پر خود ہی پرکھ سکے۔

آپ کو ایک بچے کا واقعہ سناؤں۔ یہ بچہ سوتے ہوئے ڈراؤنے خواب دیکھا کرتا تھا اور نیند کے دوران چیخ مار کر بیدار ہو جایا کرتا تھا۔ ایک معالج کے پوچھنے پر بچے نے اُسے بتایا کہ میں روزانہ ایک شیر کو اپنی طرف بڑھتے ہوئے دیکھتا ہوں اور جب میرے اور اس کے درمیان فاصلہ بہت ہی کم رہ جاتا ہے تو میں ڈر کے مارے چیخ پڑتا ہوں۔ معالج نے بچے کی داستان سنی اور پھر اُسے اس بات کی ترغیب دی کہ وہ خواب میں نظر آنے والے شیر سے اس طرح برتاؤ کرے جیسا وہ اپنے پالتو گئے سے کرتا ہے۔ چنانچہ جب دوسری رات بچہ سو گیا تو معالج اور بچے کے والدین نے جو اس کی نگرانی کر رہے تھے، دیکھا کہ بچے کے پوٹے تیزی سے حرکت کر رہے ہیں گویا بچہ خواب دیکھ رہا تھا۔ پھر ایک دم بچے کا تمام بدن تن گیا اور دوسرے ہی

لمحے سوئے ہوئے بچے نے اپنا ہاتھ آگے بڑھا کر یوں ہلایا جیسے کسی جانور کو تھپتھا رہا ہو۔ کچھ دیر بچہ اپنے تصوراتی شیر کو نیند کے عالم میں تھپتھاتا رہا اور پھر دوبارہ سو گیا۔ اس کے بعد بچے کو دوبارہ کوئی شیر دکھائی نہ دیا۔ ہم زندگی کے بارے میں اُسی قسم کا ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں جیسا ہم اُس کے بارے میں سوچتے یا محسوس کرتے ہیں۔

اگر زندگی کے بارے میں ہمارا رویہ خوف پر مبنی ہو گا تو اس کا اظہار ہماری عملی زندگی میں بھی دیا ہی ہو گا۔ لیکن اگر ہمارے رویے جرأت، اعتماد اور بھروسے پر مبنی ہیں تو ہماری عملی زندگی بھی ان ہی جذباتوں کی عکاس ہو گی۔

o o o



آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

## خوف اور احساسِ کمتری

خوف اور احساسِ کمتری عملاً ایک دوسرے کے مترادف جذبے ہیں۔ جہاں خوف ہوگا وہاں احساسِ کمتری بھی ہوگا اور جہاں احساسِ کمتری ہوگا وہاں خوف بھی ہوگا۔ یہ دونوں جذبے ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ خوف کی کئی قسمیں ہیں۔ رائے عامہ کا خوف، اپنی نااہلیت کا خوف، باصلاحیت افراد کا خوف، اپنی بد صورتی اور دوسروں کی خوبصورتی کا خوف، سماجی رتبے کا خوف، اور یہی خوف مختلف شکلوں میں احساسِ کمتری کا باعث بنتے ہیں۔

احساسِ کمتری کیا ہے۔ احساسِ کمتری ہمارے بچکانہ تجربات کا نتیجہ ہوتا ہے جو غلط تربیت، نا تجربہ کاری، ذہنی اور جسمانی طور پر غیر موزوں ہونے کے شدید احساس کی پیداوار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر Adler کی رائے میں بچوں کی تین ایسی اقسام ہیں جو احساسِ کمتری کا آسانی سے شکار ہو جاتی ہیں۔ (1) لاڈلے بار سے گھرا ہوا بچہ۔ (2) ایسا بچہ جو نفرت کا شکار ہو یا جسے مسلسل نظر انداز کیا جاتا رہا ہو۔ (3) جسمانی نقائص کا حامل بچہ۔

لاڈلے بار سے گھرا ہوا بچہ غلط تربیت اور غلط نگہداشت کی پیداوار ہوتا



ہے جو مناسب طریقے سے سماجی زندگی بسر کرنے کا اہل نہیں ہوتا۔ وہ مشین کے ایسے پڑے کی مانند ہوتا ہے جو نا تجربہ کاری کے باعث خراب ہو گیا ہو۔ بگڑا ہوا یہ پرزہ مشین کی اجتماعی کارکردگی میں نقص پیدا کئے بغیر کام کر ہی نہیں سکتا۔ لاڈ پیار سے بگڑے ہوئے بچے بھی مشین کے خراب پڑنوں کی مانند ہیں جو انفرادی طور پر تو نارمل لگتے ہیں لیکن جو نئی انہیں اجتماعی زندگی میں شمولیت اختیار کرنا پڑتی ہے اُن کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے بچوں کی تربیت نہایت ناقص اور غیر سماجی طریقے سے ہوتی ہے۔ ایسے بچوں سے بے جا لاڈ پیار اور تن آسانی انہیں زندگی کی سختیاں جھیلنے کے قابل نہیں رہنے دیتی اور غیر ضروری شفقت اور محبت ان میں ذاتی اہمیت اور برتری کا فضول سا احساس پیدا کر دیتی ہے۔ اور یہی تن آسانی بعد کی زندگی میں ایک ایسے طبقے کو جنم دینے کا باعث بنتی ہے جو کھاؤ پیو، عیش اڑاؤ ہی کو زندگی کا مقصد سمجھتا ہے۔ حقیقی زندگی اور اس کی غنیمتوں سے دوری بے جا لاڈ پیار سے بگڑے ہوئے بچے کو اس قابل نہیں رہنے دیتی کہ وہ مقابلے کی اس دُنیا میں اپنا کردار بھرپور طریقے سے انجام دے سکے۔

اگر یہ بچہ زندگی کی کشش میں حصہ لئے بغیر فکر معاش سے بے نیاز ہے تو وہ آگہی کے اُس کرب سے محفوظ رہتا ہے جو شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر اس بچے کو زندگی کے مصائب جھیلنے نہ پڑیں تو وہ معمول کے مطابق اپنے دن گزارتا رہتا ہے۔ لیکن جب کوئی اتفاقی حادثہ

اسے زندگی کے کانٹوں سے بھرے اکھاڑے میں لا پھینکے تو وہ جلد ہی اعصابی عدم توازن کا شکار ہو جاتا ہے۔ زندگی کی آسانوں میں پلے بڑھے اس بچے کو جب کبھی زندگی کی جدوجہد میں انفرادی طور پر حصہ لینے کا موقع ملتا ہے تو وہ حالات سے سمجھوتہ کر ہی نہیں پاتا۔ اگر وہ کسی ادارے میں با اختیار عہدے پر فائز ہے تو اپنے ماتحت عملے سے اس کا طرز عمل نہایت توہین آمیز ہوتا ہے اور اگر اسے ماتحت کے طور پر اپنے فرائض انجام دینا پڑیں تو وہ اپنے پاس کے کاموں پر بے جا نکتہ چینی کرتا ہے۔ جھگڑتا ہے اور اس طرح جلد ہی اس ادارے سے برطرف کر دیا جاتا ہے۔ فکر معاش اُسے نئی نئی جگہوں پر لے جاتی ہے۔ لیکن ہر جگہ اس کی غلط تربیت اُس کے آڑے آتی ہے۔ وہ پختہ کار افراد کی اس دُنیا میں بچوں جیسا طرز عمل اپنائے رکھتا ہے۔ اُس کے نکتہ نظر اور احساسات پر واضح طور پر بچپن کے ان اثرات کی مہر نظر آتی ہے جسے وہ چاہتے ہوئے بھی پوشیدہ نہیں رکھ سکتا۔ ماں کی ممتا اور باپ کی شفقت نے اسے بے جا طور پر تن آسان بنا دیا ہے اور وہ دُنیا سے بھی ایسے ہی سلوک کی توقع رکھتا ہے جس کا مظاہرہ اس کے والدین نے اس کے بچپن میں کیا تھا۔ جب اس کی توقعات پوری نہیں ہوئیں تو وہ مایوسیوں کے طوفان میں گھر جاتا ہے۔ زندگی کی تلخیوں کو برداشت کرنا اس کے بس کی بات نہیں اور یہی بے بسی اسے شراب نوشی، قمار بازی اور ایسی دوسری برائیوں کی طرف مائل کرتی ہے جن میں وہ اپنی ہستی کے کرب کو بھلا سکے۔ ایسے لوگ دُنیا سے بے جا نحس سلوک کا تقاضا



کرتے ہیں۔ جب اُن کا تقاضا پورا نہیں ہوتا تو وہ دنیا سے کنار کشی اختیار کر لیتے ہیں یا پھر لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرانے کے لیے عجیب و غریب حرکات کرتے ہیں۔ ایسا لباس پہنتے ہیں جسے معاشرے میں پسند نہیں کیا جاتا۔ ذاتی نمود کے لیے آنکھیں بند کر کے کسی بھی خطرے میں کود پڑتے ہیں، چونکا دینے والی باتیں کرتے ہیں۔ انہیں دیکھ کر یہ احساس ہوتا ہے گویا آپ کسی ڈرامے کا کوئی نہایت مضحکہ خیز سین دیکھ رہے ہوں۔ نمایاں ہونے کی ان کوششوں کے پیچھے ایک ایسا احساس کتری کا فرما ہوتا ہے جو خوف کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کا ایک گروپ تو زندگی سے ہی خوف زدہ رہتا ہے جب کہ دوسرے گروپ کو یہ خدشہ لاحق رہتا ہے کہ اُن کی ذاتی اہمیت جتانے کی احقانہ کوششیں اُس قدر توجہ حاصل نہیں کر رہیں جتنی اُن کی خواہش تھی۔

لاڈ پیار سے بگڑے ہوئے ایسے بچوں کی یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ وہ جہاں جائیں انہیں اولیت دی جائے اور وہ لوگوں کی توجہ کا مرکز بنے رہیں۔ وہ کسی حریف کا وجود برداشت نہیں کر سکتے۔ سڑکوں پر کاروں میں، پبلک مقامات پر، تھیمزوں میں، دفاتر میں، تعلیمی اداروں میں غرضیکہ ہر جگہ بگڑے ہوئے رئیس اپنی جذباتی ناچنگی کا اظہار کرتے رہتے ہیں اور بسا اوقات اپنے احقانہ طور طریقوں سے امن عامہ میں خلل ڈالنے کا باعث بنتے ہیں۔ ایسی لڑکیوں کو جن کی پرورش نہایت ناز و نعم میں ہوئی ہو بالغ ہونے پر ازدواجی بندھن سے خوف آتا ہے۔ اول تو وہ یہ سوچ کر شادی

ہی نہیں کرتیں کہ شاید ہونے والا شوہر زیادہ اچھا ثابت نہ ہو یا اگر وہ شادی کر بھی لیں تو وہ ازدواجی زندگی کی ذمہ داریوں اور فرائض کو صحیح طور پر پورا نہیں کر سکیں۔

بعض ایسی جذباتی مائیں بھی ہیں جو اپنے بچے کو لڑکیوں کا سا لباس پہناتی اور لمبے لمبے بال رکھواتی ہیں۔ یہ نادان مائیں نہیں جانتیں کہ وہ بچے میں احساس کتری اور نامعقولیت کے بیج بوری ہیں۔

ایسے بچے جو نفرت کا شکار ہیں یا جنہیں مسلسل نظر انداز کیا جاتا رہا ہو، دنیا کے معاملات میں وہ بھی کچھ ایسے ہی حالات کا شکار ہوتے ہیں۔ اگرچہ پہلی قسم کے بچوں کے مقابلے میں ان کی جذباتی ناآسودگی کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں تاہم زندگی سے مطابقت پیدا کرنے میں کم و بیش اتنی ہی دشواری انہیں بھی محسوس ہوتی ہے جتنی لاڈ پیار سے بگڑے ہوئے بچے کو درپیش ہوتی ہے۔ نفرت کا شکار بچے ایسے کھلاڑی کی مانند ہوتے ہیں جو کھیل کے لیے موزوں نہ ہو۔ کیونکہ نفرت کے تمام مظاہر سماجی زندگی کے حریف ہیں۔ جو بچے ایسے ماحول میں پروان چڑھتے ہیں جہاں ہر وقت ڈانٹ پھٹکار اور نکتہ چینی کی جاتی ہو، قدرتی بات ہے کہ ان میں ذہنی بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ بے حوصلگی، منفی احساسات، خوف، احساس کتری ان کے مزاج کا لازمی حصہ بن جاتے ہیں۔

جن بچوں کو گھروں یا سکولوں میں جسمانی سزائیں دی جاتی ہیں ان کے ذہنی بگاڑ میں تو اور زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر ایچ ملر کہتے ہیں۔

خیال کیا جاتا ہے کہ طلبہ کو دی جانے والی جسمانی سزا ان کی جذباتی نشوونما میں زبردست رکاوٹ ڈالتی ہے لیکن میں اپنے ذاتی تجربے سے یہ بات کہتا ہوں کہ جو اساتذہ اپنے طلبہ سے طعن آمیز اور نفرت انگیز سلوک کرتے ہیں اس سے طلبہ کی جذباتی نشوونما میں رکاوٹ پڑنے کے مقابلے میں زیادہ بڑی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ جب بچہ مسلسل ایسے ماحول میں رہے جہاں منفی انداز پر مبنی تربیت دی جا رہی ہو تو اس منفی تربیت کے اثرات بہت دور تک بچے کی زندگی پر پڑتے ہیں اور اس ماحول کا خیال، یاد اور محسوسات وہ پس منظر مہیا کرتے ہیں جس میں بچوں میں بزدلی، کمتری اور خوف پھیلتا پھولتا ہے۔

ایسے بچے جو کسی بھی جسمانی نقص کا شکار ہوں، اگر ان کی نہایت دانشمندی سے پرورش نہ کی جائے تو بڑے ہو کر ان کا شمار بھی ایسے لوگوں میں ہو گا جو کم حوصلہ اور کمتری کے احساس کے مارے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ کون سے عوامل ہیں جو ایک شخص کو کامیابی اور دوسرے کو ناکامی عطا کرتے ہیں۔ یہ روزمرہ مشاہدے کی بات ہے کہ دو افراد بیک وقت ایک کام شروع کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک کامیاب ہو جاتا ہے جب کہ دوسرا ناکام رہتا ہے۔ وہ کون سی خوبیاں ہیں جو ایک شخص کو دولت، شہرت اور کامیابی سے نوازتی ہیں جب کہ دوسرا شخص افلاس، گناہی اور ناکامی کے جزیروں میں گھومتا رہتا ہے۔

کامیاب شخص کی کامیابی اس کی خود اعتمادی اور قوت ارادی کی مرہون منت

ہے جبکہ دوسرا شخص ہر نئے قدم پر بزدلی اور ہچکچاہٹ کا مظاہرہ کرتا رہا تو ایسا شخص کیسے کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ دراصل انسانی زندگی کی کامیابی اور ناکامی میں وہ ذہنی پس منظر کام کرتا ہے جس کے تحت کوئی بھی شخص کسی شعبہ زندگی میں جدوجہد کرتا ہے اور اُس کی جدوجہد بار آور ثابت ہوتی ہے۔ ہمارے لاشعور میں کامیابی و ناکامی کا جو تصور موجود رہتا ہے وہی ہماری شعوری خواہش بن جاتا ہے۔ لاشعور سے لے کر شعور کی دیواروں تک وہی نعرے تحریر ہوتے ہیں جو ماحول اور تربیت ہمیں عطا کرتی ہے۔ مثبت سوچ بچپن کی مثبت تربیت کا نتیجہ ہوتی ہے اور یہی ہمیں جرأت، حوصلہ اور عزم عطا کرتی ہے۔ جبکہ غلط تربیت ہمیں ایسے ذہن سے نوازتی ہے جس کی بنیاد بزدلی، ہچکچاہٹ، قوت ارادی کے فقدان اور اپنے آپ پر اعتماد میں کمی پر قائم ہوتی ہے۔

کسی ایسے شخص کو جسے دبے ہوئے پیچیدہ خوف نے گھیر رکھا ہے، یہ بتانا بے سود ہے کہ وہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنی قوت ارادی کو بروئے کار لائے اور ذہنی تربیت کے بعض اصول اپنائے۔ بلکہ اصل ضرورت یہ ہے کہ وہ شخص اپنے دبے ہوئے خوف کو باہر نکالے۔ اس کا اظہار کرے۔ جب ایسا کر لیا گیا تو اس کے لیے کامیابی کے اصول کارگر ہو سکتے ہیں۔ اگر کامیابی کے اصول دہی ہوئی پیچیدگیوں سے مسلسل متصادم رہیں تو نتیجہ اس کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا کہ وہ شخص اعصابی کشیدگی، تھکن اور مایوسی کا شکار ہو جائے۔

اگرچہ بچپن میں غلط تربیت احساس کتری کے روئے کی تشکیل میں زبردست کردار ادا کرتی ہے تاہم ہمیں قوتِ تخیلہ یا خیال کی قوت کو فراموش نہیں کرنا چاہیے۔ فرض کیجئے ایک بچے کی تربیت نہایت سوجھ بوجھ سے کی جاتی ہے اور وہ کسی تجربے پر مثبت اندازِ فکر اختیار کرتا ہے لیکن جب بعد کی زندگی میں اُسے ایک نیا تجربہ کرنا پڑتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ یہ اس کی قوتِ تخیلہ ہے جس نے اس کی خود اعتمادی کو بُری طرح متاثر کیا ہے۔

ایک اداکار جو پہلی مرتبہ فلم میں نمودار ہونے والا ہے، جانتا ہے کہ اُسے ایسے ناقدین کا سامنا کرنا پڑے گا جو فلم کی خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں انگلی اٹھائیں گے تو وہ نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جائے گا۔ لوگوں کے اجتماع میں پہلی مرتبہ گانے والا گلوکار اپنے سامنے موجود لوگوں کے جھوم کے خیال سے مغلوب ہو جائے تو یقیناً اس کی کارکردگی متاثر ہوگی اور وہ اپنے فن سے انصاف نہیں کر سکے گا۔

کسی مقرر کو اگر یہ خیال ستائے کہ سامعین میں سے کوئی ایک اس کے خیالات اور طور طریقوں کا باریک بینی سے جائزہ لے گا تو وہ جذباتی دباؤ کے باعث اپنی تقریر صحیح طور پر نہیں کر سکے گا۔ خیال یا تصور، جذباتی کشش سے پیدا ہونے والے خلاء کو خوفناک اندیشوں سے بھر دیتے ہیں۔ اسی لئے اکثر اوقات ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

خوف اور احساس کتری کا شدید شعور دے ہوئے ایسے احساسِ جرم سے بھی پیدا ہو سکتا ہے جو عام طور پر جنس سے متعلق ہوتا ہے۔

احساس کتری کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ ان تمام حالات کا جائزہ لیا جائے جو اس احساس کے موجود ہونے کا سبب ہیں۔

اگر احساس کتری کا شکار شخص سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے گریز کرتا ہے، ماحول سے ہم آہنگی اور مطابقت پیدا نہیں کر پاتا یا اپنے مسائل کے حل کے لیے نشہ یا شراب نوشی اختیار کرتا ہے تو یہ تمام عوامل ظاہر کرتے ہیں کہ مذکورہ شخص کی بچپن میں تربیت غلط انداز سے ہوئی ہے۔

یہ مقولہ بڑی حد تک سچ ہے کہ بچپن کی صحیح تربیت فرد کو سماجی برائی کے کسی بھی گڑھے میں گرنے کی راہ میں آہنی دیوار ثابت ہوتی ہے۔ اگر بچپن کے حالات کا تجزیہ کیا جائے اور ان تجربات کا جائزہ لیا جائے جو غیر سماجی سرگرمیوں یا احساس کتری کا باعث بنے تو ذاتی تجزیے کے اس عمل سے پوری شخصیت کو یکسر بدلا جاسکتا ہے اور خود اعتمادی اور قوتِ ارادی میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ مسلسل محنت، صبر و تحمل اور سمجھ بوجھ سے منفی اندازِ فکر کی جگہ مثبت اندازِ فکر کو اپنایا جاسکتا ہے۔

ایسے خوف جو نا تجربہ کاری کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ انہیں عملی کوششوں سے دور کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے ابتداء میں ہماری ایسی کوششوں کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑے تاہم خود اعتمادی اور جرأت میں اضافے کا اس کے سوا اور کوئی طریقہ نہیں۔ اس سلسلے میں ہم خیال کی قوت کو بروئے کار لا سکتے ہیں۔ یاد رکھیے۔ بجلی کی قوت کو اگر کھلی چھٹی دے دی جائے تو تباہی و بربادی کا باعث بن جاتی ہے لیکن اسی قوت کو اگر ٹھیک طریقے سے استعمال

کیا جائے تو وہ بنی نوع انسان کے لیے مفید اور تعمیری کردار ادا کرتی ہے۔ ہمارے خیال کی قوت بھی کچھ ایسی ہی برقی صفات لئے ہوئے ہے۔ بچوں کا تجربہ محدود ہوتا ہے اور ان پر تصورات اور تخیل کا غلبہ ہوتا جس سے ان کے مختلف رویے پیدا ہوتے ہیں لیکن ایک بالغ شخص کو اپنے تخیل کی حقیقت کا ادراک ہونا چاہیے۔

اگر پہلی بار ہمیں کسی نئے تجربے میں مکمل کامیابی حاصل نہیں ہوتی تو ہمیں اس صورتحال کا حقیقی پس منظر میں جائزہ لینے کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیے۔ اگر ایک ہوا باز طیارے کے تباہ ہو جانے کے اندیشے میں مبتلا ہو جائے تو وہ کبھی پرواز نہیں کر سکے گا۔ ہوا باز کو اپنے تمام اندیشے پس پشت ڈال کر پرواز کرنا ہوتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ جب کوئی ہوا باز اندیشے میں مبتلا ہو جاتا ہے تو وہ اس خود اعتمادی سے کسی حد تک محروم ہو جاتا ہے جو طیارے کو فضا میں اڑانے کے لیے ضروری ہے۔ ناکامی کا خوف لاشعور میں اتر جاتا ہے اور پھر مستقل خوف بن کر پیش قدمی کرنے کے جذبے کو مجروح کرتا رہتا ہے۔ چنانچہ پہلی بار ہمیں اپنے تجربات میں اگر کوئی ناکامی ہوتی ہے تو ہمیں ہوا باز کی طرح تمام اندیشے پس پشت ڈال کر اپنے خیال کے طیارے کو بلند کرنا ہو گا۔ یہ رویہ ہمیں وہ جرأت اور ہمت عطا کرتا ہے جو زندگی میں کسی بھی مقصد کے حصول کے لیے ضروری ہے۔

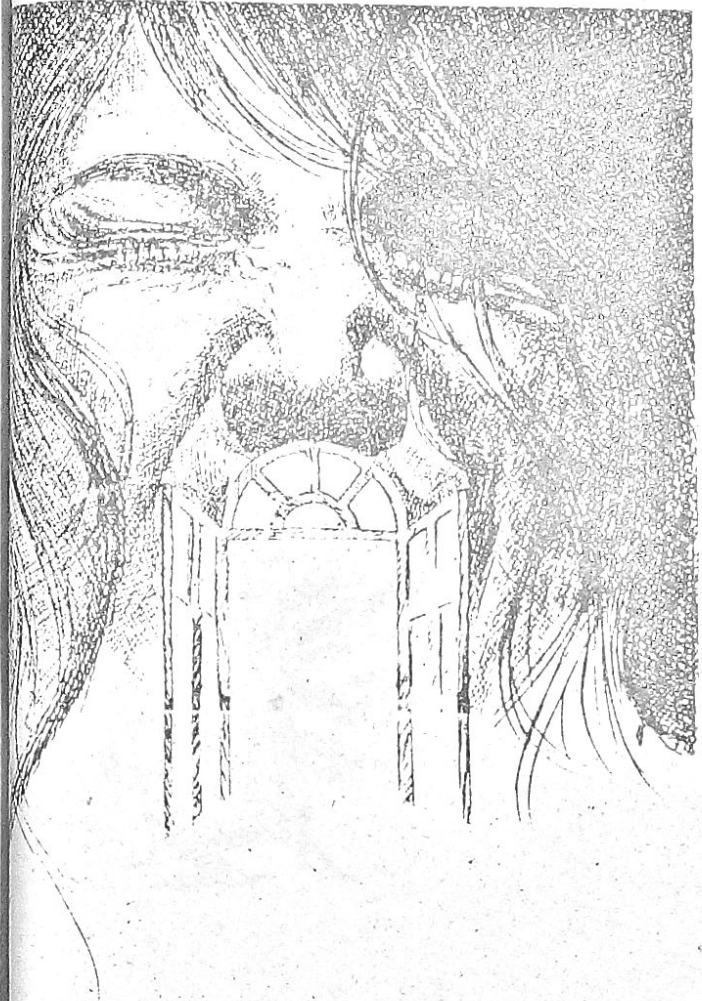




## خوف، بے چینی اور اضطراب

جیسا کہ ہمیں معلوم ہے بے چینی اعصابی خوف ہی کی ایک شکل ہے اور اعصابی خوف کی کوئی خارجی بنیاد یا حقیقت نہیں ہوتی۔ نارمل خوف اور اعصابی خوف کے درمیان جو فرق ہے وہ اس باب میں واضح کیا گیا ہے۔ نارمل خوف زندگی کے تحفظ اور ترقی کے سلسلے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ریلوے کا ایک گنجل مین جو سینکڑوں انسانوں کی زندگی کی حفاظت کا ضامن ہے، اس سلسلے میں خوفزدہ رہتا ہے کہ کہیں گنجل دینے کے معاملے میں اس سے کوئی غلطی سرزد نہ ہو جائے۔ اس کا یہ خوف اُسے محتاط بناتا ہے اور اس کی صلاحیت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ اس خوف کے تحت وہ ایک ایسا آلہ ایجاد کر سکتا ہے جس کے استعمال سے ہزاروں انسانوں کی زندگی کو اور بھی محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔

ایک سرجن جسے نہایت نازک نوعیت کا آپریشن کرنا ہے اپنے آپ کو اُن تمام معاملات سے آگاہ رکھنے کی کوشش کرتا ہے جو متعلقہ شعبے کے لیے ضروری ہیں۔ اپنے اسی محتاط رویے اور علم سے وہ ایک معروف سرجن بن جاتا ہے۔ اپنی شہرت کا احساس اور مریض کو نقصان پہنچنے کا خوف اس سرجن میں اپنے پیٹے میں مہارت حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ اس



لئے کہا جاسکتا ہے کہ نازل خوف سماجی سطح پر ایک صحت مند رویہ ہے جس کی اپنی اہمیت ہے۔ لیکن اگر سگنل مین اور سرجن ایسے غیر ضروری خوف میں مبتلا ہو جائیں جو ان کی فطری صلاحیتوں کو مفلوج کر کے رکھ دے تو ایسے خوف کو ہم اعصابی خوف کہہ سکتے ہیں۔ پھر ہمیں ان اسباب کا سراغ لگانا چاہیے جو سگنل مین اور سرجن میں یہ اعصابی خوف پیدا کرنے کا باعث بنے۔ یہ اسباب اس شعبہ زندگی میں نہیں ہوتے جس میں وہ مصروف عمل ہیں بلکہ اس کے اسباب ان کی نجی اور نفسیاتی زندگی میں تلاش کرنے چاہئیں۔

نظریاتی طور پر بے چینی کی تین اقسام ہیں۔

- 1- بے چینی کے وقتاً فوقتاً پڑنے والے دورے۔
- 2- ایسی بے چینی جو کسی رکاوٹ یا دباؤ کے باعث پیدا ہو۔
- 3- گھبراہٹ کے باعث پیدا ہونے والی بے چینی۔

یہ تینوں اقسام کم و بیش بے چینی کی مختلف صورتوں کا احاطہ کرتی ہیں۔ لیکن عملی طور پر بے چینی کی ایسی تقسیم ممکن نہیں کیونکہ بے چینی ایک نفسیاتی کیفیت کا نام ہے جس کا اظہار مختلف حالتوں میں مختلف انداز سے ہوتا ہے۔

بے چینی کی نمایاں صورت وہ ہے جس میں وقتاً فوقتاً بے چینی کے دورے پڑتے ہیں۔ فرائیڈ جو اس شعبے کا امام تھا، بتاتا ہے کہ بے چینی کس طرح حملہ آور ہو سکتی ہے؟ بے چینی دل کی بیماریوں سے، خاص طور پر

اختلاج قلب اور عمل تنفس میں کسی خرابی کے باعث یا دے کے دوروں سے پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم ان حالتوں میں بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ بے چینی کی کوئی علامات محسوس نہیں ہوتیں۔ اس کے علاوہ بے چینی کے اور بھی اسباب ہیں۔ جن میں بے تحاشہ پسینہ، بہنا، لرزہ، تشنج، اسہال، سر چکرانا، نیند سے اچانک بیدار ہونے پر ڈر محسوس ہونا گویا کسی نے پہاڑ سے دھکا دے دیا ہے اور عصی کھچاؤ شامل ہے۔

ڈاکٹر Stekel نے ایسے بہت سے مریضوں کا علاج کیا ہے جو بے چینی کے مرض میں گرفتار تھے۔ انہوں نے بے چینی کی کچھ اور علامتوں کا بھی ذکر کیا ہے۔ جو یہ ہیں۔ دم گھٹنے کے شدید احساس کے باعث اچانک لمبی لمبی سانس لینا، تھکن کا احساس، کمزوری محسوس ہونا، انگلیوں، ہاتھ اور بازو کا سُن ہو جانا، سر درد، اور بے مقصد آوارہ گردی۔

یہ ایک تسلیم شدہ بات ہے کہ بے چینی کی مختلف کیفیتیں زیادہ تر نا آسودہ جنسی زندگی کی صورتیں ہیں۔

بے چینی کی دوسری قسم وہ ہے جو کسی رکاوٹ یا دباؤ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ اس حالت میں متعلقہ شخص مسلسل بے آرامی، تھکن اور چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتا ہے اور عزیز و اقربا کے بارے میں منفی خیالات پرورش پانے لگتے ہیں۔

ہم ایک ایسے مریض کی مثال پیش کرتے ہیں جو اس خوف میں مبتلا رہتا تھا کہ اس کا کاروبار تباہ ہو جائے گا۔ جب چھان بین کی گئی تو معلوم

ہوا کہ اس شخص کا کاروبار تو خوب چل رہا ہے لیکن جب اور زیادہ چھان بین کی گئی تو پتہ چلا کہ مدتوں سے وہ اپنے دل میں یہ خواہش پال رہا تھا کہ اپنی بیوی کو چھوڑ کر اُس خوبرو حسینہ سے تعلقات بڑھائے جس سے دورانِ کاروبار آشنائی پیدا ہوئی تھی۔

ذہن کے اس طریقہ کار کے مطابق جس میں ایک خیال کی جگہ کوئی دوسرا خیال غلبہ حاصل کر لیتا ہے، اس نے اپنی بیوی سے قطع تعلق کرنے کے خیال کو کاروبار کی تباہی سے منسلک کر دیا جب کہ اس شخص کے خوف کی اصل بنیاد یہ تھی کہ وہ اس خوبرو حسینہ سے بھی تعلقات بڑھانا چاہتا تھا جب کہ بیوی کو بھی طلاق نہیں دینا چاہتا تھا اور یہی کشش اُس میں بے چینی پیدا کر رہی تھی جس نے بڑھ کر کاروبار کی تباہی کے خدشے اور خوف کی شکل اختیار کر لی تھی۔

اس سلسلے میں ایک اور شخص کی مثال پیش کی جاتی ہے جو اپنے والدین کے ہمراہ ایک چھوٹے سے دیہات میں رہتا تھا۔ وہ نوجوان اپنے والدین کو مذہبی طور پر سخت گیر اور پرانے خیالات کے انسان سمجھتا تھا۔ چھان بین سے ظاہر ہوا کہ اس نوجوان کی بے چینی، گھر کے کام میں عدم دلچسپی اور دیہات کی فضا سے نباہ نہ کرنے کے پس پردہ کسی بڑے شہر میں جا کر رہنے کی شدید خواہش پروان چڑھ رہی تھی تاکہ وہ اپنے سخت گیر والدین سے بے جا پابندیوں سے آزاد رہے کے زندگی بسر کر سکے۔

کسی رکاوٹ یا دباؤ کے باعث پیدا ہونے والی بے چینی ایسے حالات

میں بھی پیدا ہو سکتی ہے جب کوئی شخص اس بات سے خوف زدہ ہو کہ وہ کسی خاص قسم کی صورت حال، یا تجربے سے عہدہ برائیں ہو سکے گا۔

ایک خاتون جس کا کچھ عرصے بعد ایک معمولی سا آپریشن ہونے والا تھا، اعصابی طور پر اس قدر کشیدہ ہو گئی کہ اُسے ہر وقت یہ خوف رہنے لگا کہ کوئی غیر معمولی واقعہ پیش آنے والا ہے۔ اس حالت نے اس میں بیزاریت اور چڑچڑاہٹ پیدا کر دیا۔ اُسے ہر شے میں کوئی نہ کوئی خافی اور کی نظر آنے لگی۔ یہ تمام کیفیتیں اس کے اُس اندرونی خوف کا مظہر تھیں جو آپریشن کی کامیابی کے سلسلے میں ایک غیر یقینی حالت نے اس میں پیدا کر دی تھیں۔

بے چینی کی تیسری قسم گھبراہٹ ہے جو تین طرح سے پیدا ہو سکتی ہے۔ (1) جسمانی، سماجی یا اقتصادی طور پر کسی غیر معمولی واقعے کے پیش آنے کا لاشعوری خوف (2) جنسی جذبات کے اخراج میں کوئی لاشعوری دباؤ یا رکاوٹ (3) کسی مجرم یا گناہ کا لاشعوری احساس۔

صحت کے بارے میں تشویش تو ایک عام سی بات بن گئی ہے۔ خوبصورت اور پُرکشش الفاظ میں دواؤں کے اشتہاروں نے لوگوں کو صحت کے بارے میں اور زیادہ فکر مند بنا دیا ہے۔ اگر دیانت داری سے موازنہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جائے گی کہ یہ دوائیں جن تکلیفوں کے دور کرنے کا دعویٰ کرتی ہیں ان دواؤں کے اشتہاروں نے مقابلہ تکلیف اور تشویش میں اضافہ ہی کیا ہے۔

ایک اور مسئلہ یہ ہے کہ لوگ اپنی زندگی گزارنے کے سلسلے میں

دوسروں کی رائے سے خوفزدہ رہنے لگے ہیں۔ بے شمار لوگ ہیں جنہوں نے اپنی ذات کو مصنوعی لبادوں میں چھپانے کی کوشش کی ہے اور ان کی یہی کوشش انہیں اپنے پیدا کردہ بے پناہ مسائل میں الجھائے ہوئے ہے۔ یہیں یہاں نطشے کی بات یاد آتی ہے جب وہ رائے عامہ کے بارے میں اپنے مستحکم رویے کا اظہار کرتا ہے۔ نطشے کہتا ہے دُنیا کچھ بھی کہتی رہے میں جیسا ہوں، ویسا ہی رہوں گا۔

سینٹ جان اردن نے اپنی ایک کہانی میں لکھا ہے کہ موجودہ اقتصادی صورت حال اور بے اندازہ خود ساختہ پریشانیوں نے ہمیں زندگی کے حقیقی لطف سے محروم کر دیا ہے۔ لندن آفس میں کام کرنے والے ایک کلرک کی زندگی کا بخور یہ خیال بن گیا تھا کہ جب وہ بوڑھا ہو جائے گا اور کام کرنے کے قابل نہیں رہے گا، تب کیا ہو گا؟ راتوں کو وہ ایسے وحشت ناک خواب دیکھتا جن میں اُسے ملازمت سے برطرف کر دیا جاتا ہے اور دن کو یہی خیال اُسے مضطرب رکھتا۔ اس کی راتوں کی نیند اور دن کا سکون ختم ہو گیا تھا۔ اپنے اسی بے بنیاد خوف کے باعث اُسے کئی ایسے سنہرے امکانات سے ہاتھ دھونا پڑے جو اس کی زندگی تبدیل کر سکتے تھے۔ وہ شادی کرنا چاہتا تھا لیکن اندر سے اٹھنے والی ایک آواز تھی جو اُسے اس کے ارادوں سے باز رکھتی اور انجانے خوف میں مبتلا کئے رکھتی کہ اگر اس نے شادی کر لی اور اسے ملازمت سے برطرف کر دیا گیا تو وہ اپنے بیوی بچوں کو کہاں سے کھلائے گا۔ بالآخر اس کے اسی خیال نے گل کھلایا اور وہ نوکری سے

برطرف کر دیا گیا۔ جو جمع پونجی تھی وہ چند ہی دنوں میں ختم ہو گئی، اسی اثناء میں اُسے بیماری نے آ لیا۔ ڈاکٹروں نے اُسے چند روز کا مہمان قرار دیا۔ جب اُس شخص نے ڈاکٹروں کا یہ فیصلہ سنا تو اس نے جس ردِ عمل کا مظاہرہ کیا اس نے ڈاکٹروں کو حیران کر دیا۔ ڈاکٹروں کا فیصلہ سننے کے بعد اس نے کہا ”خدا یا شکر ہے“ اور تین ماہ کے اندر اندر وہ شخص انتقال کر گیا۔

بہت سے غیر شادی شدہ مرد اور خواتین اور خاص طور پر غیر شادی شدہ نوجوان لڑکیاں اپنی جبلّی خواہشات کو دبائے رکھتی ہیں جس کے باعث بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جسمانی طور پر نااہلیت کا یہی احساس بہت سے مسائل کھڑے کر دیتا ہے جن کا اظہار اس ایک لفظ میں ہوتا ہے۔ ”گھبراہٹ“ اور یہی گھبراہٹ بے شمار ایسی پیچیدگیاں پیدا کر دیتی ہے جو زندگی کو اجیرن کر کے رکھ دیتی ہیں۔ اُس دو شیزہ کا واقعہ بھی آپ کو یاد ہو گا جو ہر روز سونے سے پہلے اپنے بلیک کے نیچے جھانکتی تھی کہ کہیں وہاں کوئی چور یا ڈاکو نہ چھپا ہو۔ یہ سب لوگ ایک ایسے نفسیاتی ایسے کا شکار ہیں جو ان کے بے جا خوف اور خدشات نے پیدا کیا۔ فرائیڈ سے پہلے بھی کئی مصنفین ایسے گزرے ہیں جنہوں نے بے چینی اور اعصابی کشیدگی کو بے جا رکاوٹوں اور دباؤ کا نتیجہ قرار دیا ہے۔ کسی پوشیدہ جرم اور گناہ کا احساس گھبراہٹ کا واضح سبب ہے اور یہی سبب بے چینی، خوف، خدشات، اندیشوں اور شکوک میں مبتلا کئے رکھتا ہے، لاشعوری طور پر کسی گناہ کا احساس انسان کو مسلسل شک و شبہ کرنے کا عادی بنا دیتا ہے۔ پھر ایک وقت



وہ بھی آتا ہے جب اُسے اپنی صلاحیتوں پر بھی شک ہونے لگتا ہے۔

جرم یا گناہ کا یہ احساس شعوری طور پر بھی ہو سکتا ہے اور لاشعوری طور پر بھی۔ یہ احساس کسی ایسی مجرمانہ کارروائی سے بھی پیدا ہو سکتا ہے جو حال ہی میں کی گئی ہو اور جس کے بارے میں متعلقہ شخص بھی جانتا ہے اور یہی علم اُس شخص کو اپنے ضمیر اور قانون کی گرفت کے خوف میں جلا کئے رکھتا ہے۔ اس کے برعکس جرم یا گناہ کے لاشعوری احساس کی جڑیں بچھن تک پھیلی ہوتی ہیں۔ بچھن میں کوئی ایسا کام سرزد ہو جاتا ہے جس سے اکثر بیشتر منع کیا گیا ہو۔ اپنے بڑوں کے احکام کی بھی خلاف ورزی جرم کا احساس بن کر لاشعور کے نہاں خانوں میں محفوظ ہو جاتی ہے اور بعد کی زندگی میں کسی نفسیاتی خوف کا باعث بن جاتی ہے۔ جرم و گناہ کا یہی احساس اعصابی تناؤ اور پھلکی کے دو پاٹوں میں پنے کی سی کیفیت اور دوسرے لوگوں کی موجودگی میں شکست خوردگی کا احساس پیدا کرتا ہے۔

آپ نے اس کسان کی کہانی ضرور پڑھی ہوگی جو اپنے پھگڑے بیٹھا شہر جا رہا تھا۔ راستے میں اُسے ایک پڑوسی ملا۔ جس نے علیک سلیک کے بعد دریافت کیا ”کہاں جا رہے ہو؟“ میں اپنے مسائل سے چھٹکار پانے کی غرض سے شراب پینے کے لیے بیٹھتا جا رہا ہوں، اُس کسان نے افسردگی سے جواب دیا۔ دُنیا میں ایسے بے شمار لوگ ہیں جو اس کسان کی پیروی کر رہے ہیں۔ وہ اپنے مسائل کی حقیقت سمجھنے کی بجائے شراب نوشی اور منشیات کے ذریعے فرار کی راہ اختیار کر لیتے ہیں۔

ہمیں نہایت بے تکلفی اور دانشمندی سے اس حقیقت کا سامنا کرنا چاہیے کہ جنسی جبلت ایک ایسی جبلت ہے جس کے اثرات نہایت قوی ہیں اور اس کی جڑیں ہماری فطرت میں دُور تک پیوست ہیں اور ہونا بھی یہی چاہیے تھا کہ یہ فطرت کا ایک لازمی جُز ہے کیونکہ یہی جبلت نسل کی بقاء کی ضامن ہے۔ جب یہ جبلت قدرتی طریقے سے نشوونما پائے تو پھر دنیا میں اس سے زیادہ مؤثر اور کوئی قوت نہیں لیکن جب اس کی فطری نشوونما یا اس کے اخراج کی راہ میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو یہ جسمانی اور نفسیاتی تباہی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

فرائد کہتا ہے جب کسی وجہ سے شادی شدہ زندگی گزارنا ممکن نہ ہو تو جلی خواہشات کو سماجی بھلائی، مذہبی کاموں اور علم و دانش کے لئے وقف کر دینا چاہیے۔ اس طرح فاضل توانائی کے اخراج کا ایک ذریعہ مہیا ہو جاتا ہے۔ جسمانی اور نفسیاتی صحت کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ اس توانائی کو تخلیقی انداز میں استعمال میں لایا جائے۔

اگر اس توانائی کو تخلیقی انداز میں کام میں نہ لایا گیا تو یہ لاشعور میں قید ہو کے شہرے ہوئے تالاب کی مانند ہو جاتی ہے یا پھر یہ نفسیاتی امراض کو اپنے اخراج کا ذریعہ بنا لیتی ہے۔ فلسطین میں بحیرہ گیلیلی اور بحیرہ مُردار نامی دو بڑی جھیلیں ہیں۔ بحیرہ گیلیلی میں نہ صرف معاون دریاؤں کا پانی آ کے گرتا ہے بلکہ چھوٹے چھوٹے ندی نالوں کے ذریعے اس کا اخراج بھی ہوتا رہتا ہے۔ جس کے باعث یہ پانی صاف تازہ اور صحت بخش رہتا ہے

اور اس میں مچھلیاں اور دوسری دریائی مخلوق پرورش پاتی ہے۔ بحیرہ مردار میں بھی معاون دریا آ کے گرتے ہیں لیکن اس پانی کے اخراج کا بخارات کے سوا کوئی اور ذریعہ نہیں ہے۔ اس لئے اس میں نمک اور دوسرے زہریلے مادوں کی اس قدر بہتات ہو گئی ہے کہ وہاں زندگی پنپ ہی نہیں سکتی۔ یہی بات کم و بیش انسانی شخصیت پر بھی صادق آتی ہے۔ اکثر لوگوں کو ہم یہ کہتے ہوئے سنتے ہیں کہ زندگی بیکار ہے، زندگی عذاب ہے، مسلسل سزا ہے اور زندگی اس قائل نہیں کہ زندہ رہا جائے۔ یہ جملے دراصل اس بات کا اعتراف ہیں کہ ایسے لوگوں کی شخصیتیں بحیرہ مردار کی طرح ہو گئی ہیں جو فطرت اور ماحول سے اپنا حصہ وصول تو ضرور کرتے ہیں لیکن فطرت اور ماحول کو کچھ نہیں دیتے۔ تاہم اگر بے چینی اور گھبراہٹ کا کوئی پوشیدہ سبب معلوم نہ ہو سکے تو پھر اس کے اسباب بعض مخصوص قسم کے جسمانی حالات میں تلاش کرنے چاہئیں اور مریض کو کسی ایسے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے جو دواؤں کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج کا بھی ماہر ہو۔ اگر ہم صحت کے بارے میں کسی تشویش میں مبتلا ہیں تو اس سلسلے میں ضروری ہے کہ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور اس پر عمل کیا جائے لیکن اگر جسمانی طور پر صحت مند ہو جانے کے باوجود صحت سے متعلق بے چینی اور گھبراہٹ بدستور موجود رہتی ہے تو پھر اس کی وجوہات نفسیاتی ہیں۔ کسی شخص سے یہ کہہ دینا کہ گھبرائیے مت، اُسے گھبراہٹ سے محفوظ رکھنے کے لیے کافی نہیں ہے کیونکہ کوئی بھی شخص جان بوجھ کر پریشانی مول نہیں لیتا۔ ہر شخص چاہتا ہے

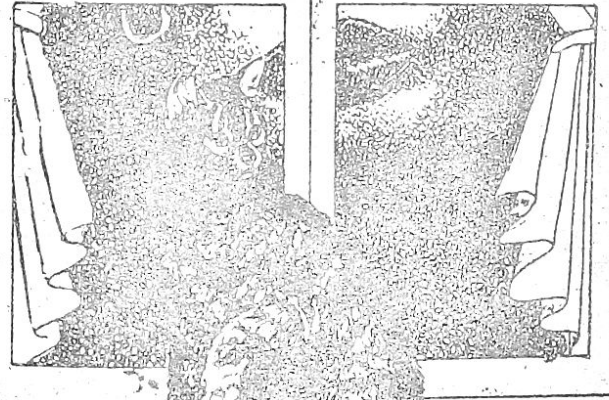
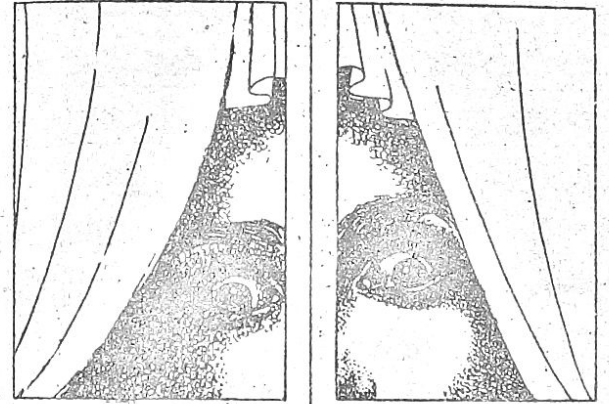
کہ وہ اعصابی کشیدگی اور تناؤ کے بغیر زندگی بسر کرے اور چھوٹے چھوٹے واقعات پر مشتعل ہونے یا چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرنے کی بجائے رواداری اور نظر انداز کرنے کے جذبے کا مظاہرہ کرے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر اشتعال اور چڑچڑے پن کا مظاہرہ وہ لوگ کرتے ہیں جن کے لاشعور میں کہیں دُور کوئی خوف ہوتا ہے جس کا شعوری طور پر انہیں احساس نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے اندرونی خوف سے آگاہ ہوں لیکن اُن میں اس قدر جرأت نہیں ہوتی کہ وہ اس کا سامنا کر سکیں۔ لیڈی میکنتھ سے یہ کہنا بے سود ہے کہ پریشان ہونا چھوڑ دے کیونکہ اس کی روح کی گہرائیوں میں اُس کشش کی یادیں تازہ ہیں جو اس کے ضمیر اور بزدلانہ جرم میں شرکت کے احساس کے درمیان جاری ہے۔ جب تک اس کشش کو واضح طور پر دور نہیں کر دیا جاتا وہ کیسے امن و سکون کی زندگی بسر کر سکتی ہے۔ اس طرح اگر کوئی شخص ضمیر اور جبلتی خواہشات کے درمیان پس رہا ہے تو اُسے چاہیے کہ وہ ایسا عمل کرے جسے وہ جانتا ہو کہ یہ صحیح اور درست ہے اور جسے کرتے ہوئے وہ خوشنودہ رہتا ہے۔

گھبراہٹ اور بے چینی کی جڑیں ہمارے ذاتی مسائل تک پھیلی ہوئی ہیں جو شعوری بھی ہو سکتے ہیں اور لاشعوری بھی۔ بنیادی ضرورت یہ ہے کہ روح کے اندر ہونے والی کشش سے نجات حاصل کی جائے اور خوف یا جذباتی کشش کا خاتمہ کیا جائے کہ یہی بے چینی کا علاج ہے۔

## خوف اور فوبیا (Phobia)

اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر دس میں سے ایک انسان کسی خاص قسم کے خوف میں مبتلا ہوتا ہے۔ یہی وہ نجی اور خصوصی خوف ہیں جنہیں فوبیا کہا جاتا ہے۔ جدید نفسیات دان فوبیا کی اصطلاح ایسے ڈر اور خوف کے لیے استعمال کرتے ہیں جو عجیب و غریب اور نہایت ہی غیر عقلی ہوتا ہے۔ عام خوف، بے چینی اور فوبیا کی تشریح یوں کی جاسکتی ہے کہ عام خوف اُس وقت پیدا ہوتا ہے جب خارج میں کسی ایسی شے یا صورت حال کا سامنا کرنا پڑے جس سے انسان کی بقا کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ ایسے مواقع پر خوف محسوس کرنا بالکل فطری ہے کیونکہ کسی خوفناک شے کی موجودگی کا احساس اپنے بچاؤ یا فرار کی تدبیر اختیار کرنے پر مجبور کرتا ہے۔

بے چینی اور اس کے مختلف مظاہر خارج میں کسی خوفناک شے کے موجود نہ ہونے کے باوجود متنی احساسات اور گھبراہٹ کا نتیجہ ہوتے ہیں اور یہ متنی احساسات اور گھبراہٹ مسلسل جذباتی نا آسودگی اور اندیشوں کی پیداوار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بسا اوقات مریض اپنی جذباتی نا آسودگی اور اندیشوں کے جواز جسمانی علامتوں میں تلاش کرتا ہے اور یہ یقین کرنے لگتا ہے کہ اس کی بے چینی اور گھبراہٹ کسی جسمانی نقص، بیماری یا کمزوری





کا نتیجہ ہے جو حقیقت کے بالکل برعکس ہے۔ جب کہ فوبیا کے محرکات ماحول میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن جو شے اور شخص فوبیا کا باعث بن سکتا ہے وہ دوسرے لوگوں کے لیے قطعاً بے ضرر اور عام سی شے یا انسان ہوتا ہے۔ ہم یہ حقیقت اچھی طرح جانتے ہیں کہ بعض لوگ چوہوں اور بلیوں سے بے تحاشہ خوفزدہ رہتے ہیں۔ ممکن ہے تمام لوگ چوہے اور بلی سے خوفزدہ ہونے کے عمل کو انتہائی احتقانہ اور مضحکہ خیز سمجھیں تاہم فوبیا کے شکار مریضوں کے لیے یہی بے ضرر سے جاندار اتنی زیادہ دہشت کا باعث بن سکتے ہیں کہ مریض کے دل کی دھڑکن رک جائے۔

فوبیا جذباتی قسم کے ایسے گھٹے ہوئے خیالات، نظریات اور پیچیدگیوں کی پیداوار ہوتا ہے جن سے متعلقہ شخص سمجھوتہ نہیں کر پاتا۔ ہم جن خیالات کا اظہار نہیں کر پاتے وہ ہمارے لاشعور میں اتر جاتے ہیں۔ اگر ہم ان خیالات اور نظریات کا اظہار کر دیں تو یہ ذہنی تطہیر کا باعث بنتے ہیں۔ لیکن اگر ہم اپنے خیالات اور نظریات کا اظہار کرتے ہوئے ڈریں اور انہیں اپنے لاشعور میں دھکیل دیں تب بھی وہ جذبے جن کے باعث یہ خیالات یا نظریات پیدا ہوئے، ذہن کی گہرائی میں زندہ رہتے ہیں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ یہ ہمارے احساسات ہیں جو سوچ کو جنم دیتے ہیں اور جب ہم لفظوں کی شکل میں اپنی سوچ کو دوسرے لوگوں کے سامنے پیش کرتے ہیں تو گھٹے ہوئے خیالات سے منسلک جذبات سوچ کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ فوبیا گھٹے ہوئے خیالات یا مجرد یادوں سے وابستہ ایسے احساس کی

پیداوار ہے جو اس وقت لاشعور میں پیدا ہوتا ہے جب کسی ایسی شے یا صورتحال کا سامنا کرنا پڑے جو کسی نہ کسی حوالے سے گھٹے ہوئے اور دبے ہوئے خوف کی ترجمانی کرتی ہو۔ فوبیا تو ہم پسندی یا شخصیت کی نشوونما میں جبری رکاوٹوں کے باعث پیدا ہوتا ہے۔

مختلف صورتوں میں پیدا ہونے والے فوبیا کی تعداد بے شمار ہے۔ تاہم یہاں دو قسم کے فوبیا کا ذکر کیا جاتا ہے۔

- ۱۔ بند جگہوں کا خوف
- ۲۔ کھلی جگہوں کا خوف

بند جگہوں کے خوف کے سلسلے میں ایک واقعہ پیش کیا جاتا ہے۔

ایک ڈاکٹر بچپن ہی سے بے چینی کا شکار تھا اور جب کبھی وہ تنگ بند کمرے میں ہوتا تو یہ بے چینی، خوف و ہراس کی صورت اختیار کر لیتی۔ وہ اسے معمول کی بات سمجھا کرتا تھا۔ اُسے وقتاً فوقتاً اعصابی بے چینی اور لگت کے دورے پڑتے تھے اور ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ایک مرتبہ اس نے علاج بھی کرایا۔ جنگ کے دوران اُسے محاذ پر رہنا پڑا۔ اس دوران اس نے اپنا زیادہ تر وقت مورچوں میں گزارا۔ اُس کے لیے یہ انتہائی لطیف بات تھی اور وہ رات کو اپنا اکثر وقت مورچے میں سونے کی بجائے ٹہل کر گزار دیا کرتا تھا۔ اس نے اب پہلی مرتبہ محسوس کیا کہ تنگ جگہ پر اُسے جو خوف محسوس ہوتا ہے وہ ایک خطرناک علامت ہے۔ اس کی حالت اس حد تک بگڑ گئی کہ اُسے بے خوابی، لگت، افسردگی اور سر درد کی



وجہ سے ہسپتال بھیجا پڑا۔ ماہر نفسیات نے اسے اپنے خواب بیان کرنے کی ہدایت کی اور کہا کہ وہ اپنے خوابوں کے سلسلے میں ابتدائی یادوں کو دہرائے۔ کچھ عرصے کے بعد اسی طرح کے خواب بیان کرتے ہوئے اُسے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یاد آیا۔ اس کے گھر کے قریب ایک بوڑھا تاجر رہا کرتا تھا۔ اس بوڑھے کی یہ عادت تھی کہ جب کوئی بچہ اُسے کوئی قیمتی چیز دیتا تو وہ اس کے بدلے معمولی سی رقم دے دیتا تھا۔

ڈاکٹر کو بچپن میں ایک چیز ملی اور وہ اُسے اکیلا ہی بوڑھے آدمی کے گھر لے گیا۔ وہ گھر میں داخل ہونے کے لیے ایک تنگ و تاریک راستے سے گزر رہا تھا جس کے سرے پر ایک ٹمٹا تھا۔ اس بوڑھے سے رقم وصول کرنے کے بعد وہ اکیلا دروازے سے نکلنے لگا۔ وہ اتنا چھوٹا تھا کہ دروازہ نہ کھول سکا اور گتے نے بھونکنا شروع کر دیا۔ جس سے وہ خوفزدہ ہو گیا۔ کچھ عرصے کے بعد اس نے اس واقعہ کو فراموش کر دیا لیکن اس واقعہ کے اثرات اس کے تحت الشعور میں رہ گئے اور وہ خاصے عرصے تک اس بوڑھے کے گھر کے قریب سے گزرتے ہوئے ڈرا کرتا تھا۔ چند دنوں کے بعد جب وہ ایک اور خواب بیان کر رہا تھا تو اس نے خود کلامی کے انداز میں ایک نام دہرایا۔ سٹرکین۔ پھر اُسے یاد آیا کہ یہ تو اس بوڑھے تاجر کا نام تھا۔ بچپن کا یہی بھولا بھرا تجربہ دراصل اُسے بند اور تاریک جگہوں سے خوفزدہ کیا کرتا تھا۔ جوں جوں وہ اس واقعے کو شعور کی سطح پر لاتا رہا، ویسے ویسے بند جگہوں سے خوف کی شدت میں کمی ہوتی رہی۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ شعوری طور پر بند اور تنگ جگہ پر ہونے کا احساس غیر شعوری طور پر بچپن کے اس تلخ تجربے کی یادیں تازہ کر دیا کرتا تھا اور جوئی اس شخص کو معلوم ہوا کہ یہ خوف بچپن کے اس واقعے کے باعث پیدا ہوتا ہے اس کا خوف دُور ہو گیا۔ جب کہ اس خوف کو دُور کرنے کے لیے اس پہلے جتنی بھی کوششیں کیں وہ ناکام ثابت ہوئیں۔ ایسے خوف کو دُور کرنے کے لیے ضروری ہے کہ شعور کی سطح پر اس واقعے کو دُورایا جائے جو خوف کا سبب بنا۔

خوف کے مرض میں مبتلا مریضوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنے بے بنیاد ڈر اور خوف سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ان محرکات کو شعوری طور پر دُور کر لیں جو اس خوف کی تہہ میں پوشیدہ ہوتے ہیں۔

سٹیکل (Stekel) نے بھی اسی طرح ایک ایسے نوجوان شخص کا واقعہ تحریر کیا ہے جو کھلی جگہوں سے خوف زدہ رہا کرتا تھا۔ جب کبھی اُس کو کسی کھلی جگہ سے گزرتا پڑتا تو اس پر خوف کے مارے لرزہ طاری ہو جاتا اور یہ حالت اس وقت تک قائم رہتی جب تک کوئی اور شخص اس کھلی جگہ پر اس کے ہمراہ نہ چلتا۔ وہ تنہا ایسی کھلی جگہ کو عبور کر ہی نہیں سکتا تھا۔ چھان بین کی گئی تو معلوم ہوا کہ اُس کے والدین بے حد غریب تھے اور دی ان کا واحد سہارا تھا۔ لیکن وہ برابر اس خواہش کو پالتا رہا کہ کہیں سے چند ہزار ڈالر ملیں تو وہ امریکہ بھاگ جائے۔ اس کی امریکہ بھاگ جانے کی اسی دہلی ہوئی خواہش نے اسے مضطرب کر دیا اور وہ بے حد بے چین رہنے لگا۔

کھلی جگہوں سے اُسے لاشعوری طور پر اپنا وہ منصوبہ یاد آتا تھا جو اس نے امریکہ بھاگ جانے کے لیے تیار کیا تھا۔ اپنے اس اقدام کے نتائج اس میں جرم کا احساس پیدا کرتے تھے جو لرزے اور کپکپانے کی شکل میں ظاہر ہوا کرتے تھے۔

جذباتی گھٹن اور توہم پسندی کی تہہ میں دو حقیقتیں پوشیدہ ہوتی ہیں اور دونوں حقیقتیں ایسے گھٹے ہوئے نظریات، یادوں اور خیالات میں اپنا مفہوم رکھتی ہیں جن کا لوگ اظہار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں۔ وہ ان چھپے ہوئے نظریات سے خوف زدہ رہتے ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ان کے یہ نظریات اخلاقیات کے منافی ہیں۔

میکڈوگل کا خیال ہے کہ ہر خوف کا کوئی نہ کوئی تعلق جرم سے ضرور ہوتا ہے۔ فرائد یہ کہتا ہے کہ بچوں کو ان کے ابتدائی دور میں جو ڈانٹ ڈپٹ اور سرزنش کی جاتی ہے اس کے نتیجے میں ان میں ایک انتقامی رویہ پیدا ہوتا ہے لیکن وہ اسے دبا لیتے ہیں اور یہی گھٹے ہوئے جذبات بعد میں بے جا خوف کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ سٹیکل اس بات پر زور دیتا ہے کہ جرم کا احساس تمام اعصابی اور نفسیاتی بیماریوں کا سبب ہوتا ہے۔ اشیاء کے خوف کی تعداد بھی بے شمار ہے۔ یہ خوف کسی بھی شے سے پیدا ہو سکتا ہے جن میں زیادہ تر بے ضرر ہوتی ہیں۔ زندگی کے ہر شعبے سے تعلق رکھنے والے لوگ اشیاء سے بے جا خوف کا شکار ہو سکتے ہیں۔

بیڈ فورڈ کے ایک مفکر جان بنیان (Banyan) نے اپنی کتاب گریس

اباؤٹنگ میں بتایا ہے کہ میں اپنے بچپن میں خاصا مذہب پرست تھا اور مجھے گرجے کی گھنٹیاں بجا کر انتہائی خوشی کا احساس ہوتا تھا۔ بعد میں میرے دماغ میں یہ احساس پیدا ہوا کہ یہ ایک غلط حرکت ہے جو مجھ سے سرزد ہوتی ہے اور میرے ذہن میں ایک خوف پیدا ہو گیا۔ پھر جب کبھی گھنٹی کی آواز میرے کانوں میں پڑتی تو میں خوفزدہ ہو جاتا۔ شاہ جیس بھی اعصابی خوف میں مبتلا تھا اور تلوار دیکھ کر خوفزدہ ہو جایا کرتا تھا۔ جب اُسے ٹائٹ کے اعزاز کے طور پر تلوار دی جا رہی تھی تو اس کے ہاتھ کپکپا رہے تھے۔ یہ بات بھی سب کو معلوم ہے کہ جب کبھی بجلی کڑکتی تھی تو سیزر (Caesar) کا تمام بدن کانپ جاتا تھا۔ وہ اپنے محل کے دور دراز گوشے میں چھپ جاتا اور اپنے کانوں کو ڈھانپ لیتا تاکہ وہ بادلوں کے گرجنے کی آواز نہ سُن پائے۔ اریسمس (Erasmus) مچھلی دیکھ کر ڈر جایا کرتا تھا اور پاسکل (Pascal) تو ہزاروں چیزوں سے خوفزدہ رہا کرتا تھا۔ فریڈرک اعظم ہر قسم کے نئے کپڑوں اور نئے یونیفارم سے نفرت کیا کرتا تھا۔

نیوٹن پانی سے اور موزارٹ (Mozart) ڈھول تاشے کی آواز سے ڈرتا تھا۔ بلیڈ دیکھ کر شوپن ہمار کا پٹنے لگتا تھا۔ کارلائل کسی بھی دکان میں داخل ہونے سے گھبراتا تھا کیونکہ وہ دکاندار کا سامنا نہیں کر سکتا تھا۔ ایڈگر ایلن پو، شوٹمن (Schumann) اور شوپن (Chopin) اندھیرے سے ڈرتے تھے۔ موپاساں دروازے کی آواز سُن کے خوفزدہ ہو جایا کرتا تھا۔ بے شمار لوگوں کو یہ اندیشہ لاحق رہتا ہے کہ وہ پاگل ہو جائیں گے۔

خوف کی یہ تمام اقسام جرم کے احساس، خیالات اور منفی خواہشوں کی بدلی ہوئی صورتیں ہیں جو لاشعور میں موجود ہوتی ہیں لیکن جنہیں شعور باہر نہیں آنے دیتا۔

ایک شخص جو کسی دوسرے شخص کو لوٹنے میں بالکل نہیں ہچکچاتا، وہ ہمیشہ اس شک میں مبتلا رہتا ہے کہ دوسرے بھی اُسے لوٹنے پر تلے ہوئے ہیں اور یہی وہ قاعدہ ہے جس پر دماغ عمل پیرا ہوتا ہے۔ ہر شخص اپنے ذاتی رجحانات اور میلانات کی روشنی میں دوسرے لوگوں کے رویوں کو دیکھتا ہے۔

جسمانی صحت کے بارے میں بے جا تشویش میں مبتلا ہونا تو ایک عام سی بات ہے۔ ایک ڈاکٹر مریض کو اس بات کا یقین دلاتا ہے کہ مریض کو کسی قسم کی کوئی بیماری نہیں ہے لیکن اس کے باوجود مریض مسلسل اس بات پر اصرار کرتا رہتا ہے کہ اس کے جسم کے اندر کہیں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے جو بڑھ کر کینسر یا دل کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ بہت سی حالتوں میں لاشعور وہ علامات بھی پیدا کر دیتا ہے جو ذاتی خوف کی تائید کرتی ہیں تاکہ اس بارے میں کوئی شبہ نہ رہے کہ مریض کا خوف بے بنیاد ہے۔

وہم اور جذباتی گھٹن کے مریضوں میں جو فرق پایا جاتا ہے یہاں اس کی وضاحت کر دی جائے کہ وہم زدہ مریض باہر کی چیزوں سے خوف محسوس کرتا ہے جب کہ جذباتی گھٹن کا شکار خوف زدہ ہونے کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وہم کے مریض کا خوف ذاتی اور داخلی ہوتا ہے جبکہ جذباتی گھٹن کے مریض کے رویے میں ایک علاقائی مشابہت موجود ہوتی ہے۔ وہم زدگی میں

نبی اور پوہا بھی خوف کا باعث بن سکتا ہے جبکہ گھٹن کے شکار لوگ خود ہی کوئی ایسی علامت تراش لیتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ وہم زدگی اور جذباتی گھٹن کسی ایسی خواہش یا تصور کی بدلی ہوئی شکل ہیں جسے ہم اپنی ذاتی آراء کے منافی سمجھتے ہیں۔ یہی خواہشیں اور مجرد خیالات لاشعور میں محفوظ ہو جاتے ہیں اور وہیں رہ کر ہمارے نفسیاتی رویوں پر اثر ڈالتے رہتے ہیں اور خوف (فوبیا) کی شکل میں خارج ہوتے ہیں۔ ہر فوبیا کے ساتھ جس قسم کا خوف منسلک ہوتا ہے وہ درحقیقت اخلاق کے منافی خواہشات پالنے پر ضمیر یا آراء کی تادیب کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس قسم کے حالات میں ایسے کسی مریض کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ خوف کی جڑ تلاش کی جائے۔ علامات کے نفسیاتی مفہوم سے بے خبر شخص کے لیے خوف کا اصل سبب دریافت کرنا خاصا مشکل کام ہے۔ تاہم ایک تربیت یافتہ ماہر نفسیات کے لیے مریض کی حرکات و سکنات سے اصل مفہوم اخذ کرنا زیادہ مشکل نہیں۔ وہ علامتوں کے ذریعے نفسیاتی پیچیدگیوں کا باآسانی سراغ لگا لیتا ہے۔ اس سلسلے میں وہ مریض کے ساتھ گھل مل جانے، اس کے خوابوں کے تجزیے اور پٹا نرم جیسے نفسیاتی طریقے بھی آزما سکتا ہے۔ ہم ایسے تمام مریضوں کو جو بے جا خوف یا جذباتی گھٹن کا شکار ہیں، یہ ہدایت کرتے ہیں کہ وہ اپنے مرض سے چھٹکارہ پانے کے لیے کسی تربیت یافتہ ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔ یاد رکھیں جب تک اس جذباتی پیچیدگی کو جو بے جا خوف یا گھٹن کا اصل سبب ہے، دور نہ کر دیا جائے، قوت ارادی یا قوت متخیلہ کو موثر طور پر

استعمال کرانے کی تمام کوششیں بے سود ہیں۔

جب کوئی ماہر نفسیات اس قسم کی جذباتی پیچیدگی کو دور کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو دماغ زندگی اور اس سے متعلقہ مسائل کے سلسلے میں معمول کے مطابق رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ بے جا خوف اور جذباتی گھٹن بچپن کی کسی نا آسودہ اور تشنہ خواہش کے باعث بھی پیدا ہو سکتی ہے لیکن یہ کسی ایسے غیر اخلاقی اور ناشائستہ رویے کی وجہ سے بھی جنم لے سکتی ہے فرد جس کا سامنا نہیں کر سکتا اور نہ ہی اسے ختم کر سکتا ہے۔ مریض دل ہی دل میں گناہ کی ایسی خواہش پالتا رہتا ہے جس کا وہ برملا اظہار نہیں کر سکتا اور یہی چھپی ہوئی خواہش بعد میں نفسیاتی عوارض کا سبب ہوتی ہے۔

معروف نفسیات دان بھی اس بات پر متفق ہیں کہ ایسے مریضوں کا علاج خود ان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔





## خوف اور قوتِ ارادی

پچھلے صفحات میں ہم نے ایسے ڈر اور خوف کا ذکر کیا ہے جو اگرچہ سب سے بڑے جاتے ہیں لیکن اس کے باوجود زندگی پر خطرناک اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر دس انسانوں میں سے ایک غیر معمولی خوف کا شکار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے لوگوں کی تعداد بھی ہزاروں تک پہنچتی ہے جن کے خوف غیر معمولی نوعیت کے حامل تو نہیں ہوتے اس کے باوجود وہ لوگ خوف کے شکنجے میں جکڑے ہوتے ہیں۔ انہیں مسلسل یہ وہم لگا رہتا ہے کہ کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آنے والا ہے۔ خواتین میں اس قسم کے خوف ان کی دلی ہوئی خواہشات کی بدلی ہوئی صورت ہوتی ہے جبکہ مردوں میں ایسے خوف بھرم کے گہرے احساس کی پیداوار ہوتے ہیں۔ جدید دنیا اور نئی تہذیب نے بھی فرد کے اندر عدم تحفظ اور کمتری جیسے احساسات پیدا کرنے میں نمایاں کردار ادا کیا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لیے زندگی ایک مسلسل عذاب بن گئی ہے۔ ہر شخص سماجی طور پر اپنا وقار برقرار رکھنا چاہتا ہے۔ اس کو اس بات کا شدید خوف رہتا ہے کہ مبالغہ آمیز گفتگو سے اس نے لوگوں میں جو مقام حاصل کیا ہے کہیں اس کے کسی عمل سے یہ مقام کھو نہ جائے۔ زندگی کی بے یقینی بھی اُسے مسلسل



ایک کشیدگی کے عالم میں رکھتی ہے۔ اقتصادی طور پر تباہ ہونے کا خیال بھی برابر تعاقب کرتا رہتا ہے۔ نتیجتاً جدید دور کا یہ انسان اعصابی تناؤ کا شکار ہو کے رہ جاتا ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ ہر آنے والا لمحہ اس کے لیے نئے خطرات لے کے آ رہا ہے۔

حال ہی میں ایک تحریر نظر سے گزری کہ اس قسم کی صورت حال پر ایک شخص نے کیسے قابو پایا۔ یہ ایک ایسے شخص کی تحریر تھی جو حقیقت پسند تھا اور واقعات کا تجزیہ کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتا تھا۔ اس نے اپنے تمام خوف ترتیب وار ایک کاغذ پر تحریر کر لئے اور پھر نہایت ٹھنڈے دل اور باریک بینی سے اُن کا جائزہ لیا۔ سب سے پہلے اس نے وہ بیماریاں تحریر کیں جن میں اسے مبتلا ہونے کا خوف لاحق رہتا تھا۔ اس نے محسوس کیا کہ یہ بیماریاں تو کبھی اُسے ہوئی ہی نہیں اور وہ خواہ مخواہ ہی اس خوف کا شکار تھا کہ وہ بیمار ہو جائے گا۔ اس نے کاغذ پر اپنے خوف کی جو فہرست بنائی تھی اُن کا چالیس فیصد حصہ بیماری کے بے بنیاد وہم کی وجہ سے تھا۔ اس کے بعد اس نے ماضی میں جو فیصلے کئے تھے ان کی فہرست تیار کی۔ اُسے ہمیشہ یہ خوف رہتا تھا کہ اُس نے جو فیصلے کئے ہیں وہ غلط ہیں۔ اس نے حساب لگایا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے اکثر فیصلے کامیاب ثابت ہوئے تھے۔ اس طرح اُس نے اپنے مزید تیس فیصد خوفوں پر قابو حاصل کر لیا۔

تیسرے نمبر پر اس نے اپنے دوسووں کو رکھا۔ اُسے اس بات کا خوف رہا کرتا تھا کہ شاید وہ بیمار ہو جائے، دیوالیہ ہو جائے یا اعصابی دباؤ کا شکار

ہو جائے۔ جو کام اسے سونپا گیا ہے شاید وہ اسے بخوبی انجام نہ دے سکے۔ اس نے نوٹ کیا کہ آگے چل کر ان میں سے ایک بھی دوسرہ درست ثابت نہیں ہوا۔ اس قسم کے خوف کا تناسب بارہ فیصد تھا۔ اُس نے محسوس کیا کہ اسے اپنے بچوں اور دوستوں کے بارے میں بھی خواہ مخواہ کی فکریں لاحق رہتی ہیں۔ اب اُسے معلوم ہوا کہ دراصل اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ لوگوں کو عام سمجھ بوجھ سے بھی محروم تصور کیا کرتا تھا۔ اس نے اندازہ لگایا کہ اسے اجتماعی طور پر جو خوف پریشان کئے رکھتے ہیں، ان کا یہ دس فیصد ہیں۔

سب سے آخر میں اس نے اپنی اُن پریشانیوں کا ذکر کیا ہے جو حقیقت پر مبنی ہیں اور جن کی طرف توجہ دی جانی چاہیے۔ اُسے اس بات پر حیرت ہوئی کہ ایسی پریشانیاں اور خوف اس کی تمام تر پریشانیوں اور خوف کا صرف آٹھ فیصد ہیں۔ اپنے بالوے فیصد خوف یوں ایک طرف کر دینے کے بعد اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے آٹھ فیصد حقیقی خوفوں سے بخوبی نمٹ سکتا ہے۔

ماہرین نفسیات اب اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ مذہب کی طرف رجوع کرنے سے لوگوں میں ایک نیا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور وہ زندگی کے ہر پہلو پر پریشانیوں کا پوری قوت سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔ روز بروز یہ یقین بنتے ہوئے جا رہا ہے کہ اس دور میں اعصابی امراض میں زیادتی خدائے بزرگ و برتر پر اعتقاد اور پھر وہ سے کی کمی کا نتیجہ ہے۔ یہ بات کئی پڑتی ہے کہ لوگوں کو اپنی ذات سے ماوراء کوئی اور ایسی قوت محسوس نہیں ہوتی جس

پر وہ یقین کر سکیں۔ چنانچہ جب کبھی انہیں کسی بحران کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ اپنے آپ کو بالکل اکیلا پاتے ہیں۔ اس طرح وہ مایوسی کا شکار ہو کر مہیات میں پناہ ڈھونڈتے ہیں، خودکشی کر لیتے ہیں یا ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں۔

موجودہ دور کے عظیم نفسیات دان یونگ نے اپنی آخری کتاب میں یہ تحریر کیا ہے کہ میرے پاس آنے والے ادیبز عمر کے مریضوں میں سے بیشتر ایسے تھے جنہوں نے بالآخر مذہب میں پناہ تلاش کر کے اپنے مسائل سے نجات حاصل کی۔

یہ کہنا درست ہے کہ وہ لوگ اس وجہ سے بیمار ہوئے تھے کہ انہوں نے مذہب سے کنارہ کشی اختیار کر لی تھی اور مذہبی تعلیمات انسان میں جو قوت اور اعتماد پیدا کرتی ہیں وہ اس سے محروم ہو گئے تھے۔ ان لوگوں نے صرف اسی وقت اپنی کھوئی ہوئی صحت حاصل کی جب انہوں نے مذہب کے بارے میں اپنا نقطہ نظر تبدیل کیا۔

لندن کے ممتاز نفسیات دان ڈاکٹر ہیڈ فیلڈ نے بھی نفسیاتی علاج کے شعبے میں ساہا سال کے تجربات کے بعد یہی نتیجہ اخذ کیا۔ وہ کہتے ہیں۔ کبھی مجھے دینیات جیسے مضمون سے کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن اب میں اس بات کا قائل ہو چکا ہوں کہ مذہب کے بڑے گہرے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اثرات وہ ہم آہنگی، دماغی سکون اور خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں جو ایسے اشخاص کے لیے نہایت ضروری ہے جو اپنی ذات پر اعتماد کے فقدان کے

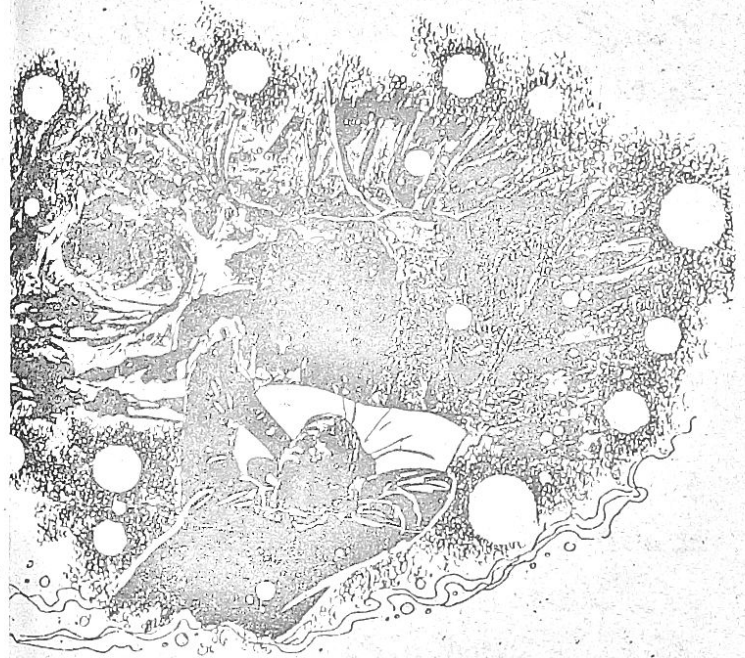
باعث صحت جیسی نعمت سے محروم ہو چکے ہیں۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہو گی کہ میں نے بے شمار نامراد اور مایوس مریضوں کا کامیاب علاج کیا اور یہ کامیابی محض خدائے بزرگ و برتر پر اعتقاد بحال کرنے کی مرہون منت تھی۔ خوف پر قابو پانے کے لیے تو اور بھی ضروری ہے کہ کسی مادرائی قوت پر عقیدہ قائم کیا جائے۔ اس قوت کا نام کچھ ہی کیوں نہ ہو لیکن دیکھا گیا ہے کہ کسی مادرائی قوت پر عقیدہ آدمی میں عزم اور حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ نفسیات تو صرف غلطی کی نشاندہی کرتی ہے۔ انسان اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کا حل خود ہی تلاش نہیں کر سکتا۔ اگر وہ ایسا کر سکتا تو کبھی بھی اُسے کسی نفسیات دان سے رجوع کرنے کی ضرورت پیش نہ آتی۔ ڈاکٹر ایڈلر نے بتایا ہے کہ عدم تحفظ اور کمتری کا احساس ایک عالمگیر وبا کی شکل اختیار کر چکا ہے اور اب ہر جگہ یہ ضرورت محسوس کی جاتی ہے کہ زندگی بسر کرنے کے لیے کسی مادرائی قوت کا سہارا ضروری ہے۔

سچے مذاہب نے ہمیشہ اپنے پیروکاروں میں خود اعتمادی کی ایک نئی روح پھونکی ہے اور عدم تحفظ کے احساس اور بے جا خوف کو اعتماد اور یقین میں تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ خدا پر یقین رکھنے والے شخص کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ کائنات کی تمام قوتیں اس کی پشت پر ہیں اور یہی قوتیں اُسے انتشار اور مایوسی کے احساس سے تحفظ عطا کرتی ہیں۔

مت سوچئے کہ آپ ہمیشہ خوف کا شکار رہیں گے اور آپ سے پرے کوئی ایسی ہستی نہیں ہے جو آپ کی مدد کر سکے۔ یاد رکھیے کہ آپ سے



پرے ایک ایسی ہستی موجود ہے جس پر اعتقاد سے لاکھوں افراد کو ذہنی سکون ملا اور اُن کی شخصیت میں انقلابی تبدیلی پیدا ہوئی۔



ooo

## خوفزدہ لوگوں کیلئے یاد رکھنے کی باتیں

- 1- یہ مت سوچیں کہ خوف کوئی تباہ کن قسم کی خارجی شے ہے۔ یاد رکھیں کہ خوف ایک ایسے ذہنی رویے کا نام ہے جو حقائق کو اپنی ہی نظر سے دیکھتا ہے۔
- 2- یہ مت خیال کریں کہ آپ بچپن کے لاشعوری خوف سے کسی کوشش کے بغیر چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اندھیرے اور نامعلوم سے متعلق آپ کا موجودہ خوف مہلک قسم کے لاشعوری خیالات اور تجربات کی پیداوار ہے۔
- 3- یہ مت سوچیں کہ بچپن کی غلط تربیت کے باعث خود اعتمادی کے فقدان کی وجہ سے اگر آپ ایک بار ناکام ہو گئے ہیں تو ہر بار ناکام ہوتے رہیں گے۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنا نقطہ نظر تبدیل کر سکتے ہیں اور جرأت مندانہ رویہ اپنا کر خوف اور دشواریوں پر قابو پا سکتے ہیں۔
- 4- یہ مت سوچیں کہ اعصابی بے چینی کسی عصبی خرابی کا نتیجہ ہے جسے ادویات سے دُور کیا جاسکتا ہے۔ اس سے صرف یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو کسی ایسی صورتحال کا سامنا ہے جو آپ کے خوف کا باعث ہے یا پھر آپ کو زندگی کے بارے میں اچانق نقطہ نظر تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔
- 5- واہمہ اور جذباتی ٹھٹھن کوئی موروثی شے نہیں بلکہ یہ احساسِ جرم یا لاشعوری طور پر غیر اخلاقی خواہشات کا جذباتی اظہار ہے۔



# روگي مير آگے ہوتے حکمت کر نکست دیتے کامیابی حاصل کرنے اور خوش قسمت ہونے کے لئے ایشیا بتیس کی 17 مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے ..... وقار عزیز
- انبیاء کے چند آسان اصولوں کی مدد سے دوسروں پر جادو کیجئے ..... وقار عزیز
- اچھی سوچ آہ آسان منزل قریب ..... وقار عزیز
- 42 دن میں خود کو بدل ڈالیں ..... وقار عزیز
- گفتگو اور تقریر کا فن ..... وقار عزیز
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں ..... وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن ..... وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں ..... وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب ..... وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا ..... وقار عزیز
- قوتِ ارادی کا جادو ..... رفیق چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول ..... شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں ..... شاہین اقبال
- تھوڑی محنت زیادہ ترقی ..... وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن ..... یعقوب چودھری
- ڈراؤ خوف پر فتح ..... شاہین اقبال
- ٹینشن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات ..... آفتاب احمد رفیقی

ہر اچھے بک شال سے طلب کریں یا خط لکھ کر ایشیا بتیس سے منگوائیں  
کتابوں کی مکمل فہرست، قیمتیں اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کے لیے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

کامیابی کی سیڑھی  
ادبیری اوپر



یہ دنیا انسانوں کا ایک جنگل ہے۔ جس طرح جنگل میں مختلف مزاج کے جانور ہوتے ہیں، اسی طرح اس دنیا میں بھی مختلف طرح کے لوگ ہیں۔ بعض درندوں کی طرح خوفناک اور خالص خاتم ہیں، بعض بھیڑیوں کی طرح عفاک، بعض بومرین کی طرح مکار اور چالاک، بعض گیدڑوں کی طرح بزدل اور بعض ہروں کی طرح شریف اور مصمم۔ ان سب میں کامیابی کے ساتھ جیتنا ایک مشکل بہرہ ہے اس لئے متعدد کے لئے ذہنی کمزوریوں سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ کامیابی کی سیڑھی پر ادبیری اوپر ایک ایسی کتاب ہے جو آپ کو اپنی کمزوریوں سے نجات حاصل کرنے میں مدد دے گی تاکہ آپ آگے بڑھ سکیں۔

اپنی سوچ راہ آسان  
منزل قریب



یہ آپ جانتے ہیں کہ آپ میں ایک حیرت انگیز طاقت ہے۔ اس طاقت کے بارے میں شاید آپ نے کبھی سوچا ہی نہیں۔ یہ طاقت ہے ثبوت سوچ، اعتماد اور اکتساب کی۔ یہ ایک نفسیاتی اور نفسیاتی مسائل میں ایک روحانی طاقت ہے۔ اگر آپ اس طاقت کو بے ارادہ کر کے میں کامیاب ہو جائیں تو آپ کیجئے بھی کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی نیا تجربہ ہے کوئی کامت ہے کیا کہ یہ سب جانتے اور اپنی ذہنی اور روحانی طاقت کے ذریعے اپنی زندگی میں انقلاب لانے کے لئے ہماری کتاب "اچھی سوچ راہ آسان، منزل قریب" کا مطالعہ کریں۔

برہنہاں یونا چھوٹی  
جینا شروع کیجئے



جب آپ مشکلات کے بحر میں بہتے ہوئے ہیں، فکر پریشانی، مالی مشکلات، ناکامی اور نکتہ چینی چاروں طرف سے آپ کو گھیر لیں۔ آپ کو کوئی راہ دکھائی نہ دیتی ہو تو یہ کتاب آپ کی مدد کرے گی۔ "زندگی کا دروازہ کھلا ہے" آسمانی کتابوں کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ پڑھی جانے والی کتاب ہے۔ یہ کروڑوں کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے۔ دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے۔ اگر آپ نے یہ کتاب ابھی تک نہیں پڑھی تو یقیناً آپ راہنمائی سے محروم رہ گئے ہیں۔

آپ جیسے بول جادو ہے  
جینا شروع کیجئے



کیا آپ نہیں جانتے کہ آپ کے ذہن میں سے کتنے خیالات پیدا ہوں۔ لوگ آپ کو پسند کریں۔ آپ کو فائدہ پہنچا کر، خوش ہوں۔ آپ کو لوگوں سے کام لینے کا طریقہ آجائے۔ آپ کے کاروبار، تجارت اور آمدنی میں اضافہ ہو۔ آپ کامیابی کے تمام ٹرکے جانتے ہیں۔ آپ کی پڑکھائی گفتگو سے لوگ متاثر ہوں۔ دو آپ کی طرف کھینچے پٹے آئیں۔ خوشنماں آپ میں کشش محسوس کریں اور ساری دنیا آپ سے خوش ہو۔ اگر آپ یہ سب کچھ جانتے ہیں تو "دوسروں پر جادو کیجئے" کا مطالعہ آپ کے لئے ضروری ہے۔

## ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمن بک ہاؤس 'اردو بازار' کراچی، فون 7766751 ☆ الکوثر نیوز ایجنسی، فریئر مارکیٹ کراچی، ڈیگم بک پورٹ، مین اردو بازار، کراچی، علم و عرفان پبلشرز، 34 اردو بازار، لاہور، فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر، نوکھا بازار، لاہور، ☆ کتاب گھر، اقبال روڈ، نزدیکی چوک راولپنڈی شہر، فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی، کیٹی چوک راولپنڈی، ☆ اتحاد نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، مولیٰ بلازہ، بیسٹ، مری روڈ، راولپنڈی، فون 5504559 ☆ بک سینٹر، حیدر روڈ، صدر، راولپنڈی، ☆ مکتبہ سرحد، خیبر بازار، پشاور، فون 212535 ☆ شیخ بک شال، بہوانہ بازار، فیصل آباد، فون 613449 ☆ کتب خانہ مقبول عام، جھنگ بازار، علی نمبر 6، فیصل آباد، فون 612038 ☆ کتابستان بک سیلرز، شاہی بازار، بہاولپور، فون 874815 ☆ ریلوے بک شال، ریلوے اسٹیشن، خانیوال، ☆ خانیوال کتاب گھر، چوک مرکزی جامع مسجد، خانیوال، ☆ مسعود نیوز ایجنسی، ٹکوال، فون 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی، عارف بازار، بورے والا، ☆ نیوکاٹ، شیخری مارٹ، لیاقت روڈ، میان چنوں، فون 661838 ☆ سلطانی نیوز ایجنسی، چکوال، ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی، ریلوے بک شال، شور کوٹ چھاؤنی، ☆ حق باسو نیوز ایجنسی، نیا ڈالاریاں، شور کوٹ شہر، ☆ جنجوعہ شیخری مارٹ، کھاریاں، ☆ آئیڈیل سپورٹس، صدر بازار، کھاریاں، ☆ سبر نیوز ایجنسی، ٹریفک چوک، جام پور، ☆ ملک نیوز ایجنسی، ٹریفک چوک، ڈیرہ غازی خان، ☆ فیض نیوز ایجنسی، عسلی خیل، ☆ رائیل کتاب گھر، شیش روڈ، لاڑکانہ، ☆ جتوئی نیوز ایجنسی، گھنٹہ گھر، نزد UBL سکھر، ☆ مشتاق نیوز ایجنسی، نزد قافز بریگیڈ، مریم روڈ، پرانا نواب شاہ، ☆ ظفر کتاب گھر، چوک زرگران، مین بازار، کوہاٹ شہر، فون 519677 ☆ کوہاٹ بک سینٹر، بالقبائل سٹی ڈاکخانہ، پرانا نیل روڈ، کوہاٹ، ☆ امان سبز بک سیلرز، اندرون تحصیل گٹ، کوہاٹ، ☆ طاہر بک ڈپو، بھیمڑھان روڈ، بنوں، ☆ جاوید نیوز ایجنسی، خاص بازار، بالا کوٹ، ☆ پاکستانی ستر، ہسپتال چوک، میانوالی روڈ، شکر درہ، ☆ عاصم بک ڈپو، گڑھی حبیب اللہ، ضلع ماہسمہ، ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی، چارسدہ، ☆ ہاشمی براڈرز، گوردت سنگھ روڈ، کوئٹہ، ☆ عبدالعزیز بک شال، میزان چوک، کوئٹہ، ☆ نعید نیوز ایجنسی، جہول، ☆ ایم بی بک سیلرز، طارق مارکیٹ، اتر پورٹ روڈ، گلگت، ☆ قریشی نیوز ایجنسی، مین بازار، کوئٹہ، ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ، سہتی، ضلع بھمبر، ☆ فیض کتاب گھر، نیو بازار، پتہ رال۔



